



کشش جانبی

از خواب بیدار شوید و طرفین بدن را بکشید



"من انعطاف پذیر هستم"

پاها را بصورت موازی ننگه داشته و به آرامی بایستید. بازوی راست خود را مستقیماً به سمت بالا بکشید و به آرامی از کمر به سمت چپ خم شوید. برای محافظت از کمر خود، به جلو یا عقب خم نشوید. به اندازه چند نفس در آن حالت بمانید و همزمان در حین ایستادن تنفس نمائید (دم). بازوها را تغییر دهید و در طرف دیگر تکرار کنید. احتیاط: در صورت بارداری، جراحی لگن یا شکم یا مشکلات قلبی از این حرکت خودداری کنید و در صورت داشتن مشکلات گردن، شانه، لگن و کمر احتیاط کنید.

© Happy Poses 2020

برای اطمینان از این که این تمرینات برای شما مناسب است، به یک متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.