



# الشد الجانبي

استيقظ وشد جانبي الجسم



"أنا مرن"

قف بأقدام متوازية بشكل مريح. ارفع ذراعك الأيمن بشكل مستقيم وانحني برفق من الخصر إلى اليسار. لحماية ظهرك، لا تميل للأمام أو للخلف. واصل أخذ بعض الأنفاس، ثم خذ شهيقًا عندما تريد الوقوف.

بدّل ذراعيك وكرر الأمر على الجانب الآخر.

تحذير: تمنع الحوامل أو من لديهم جراحة في الورك أو البطن أو من لديهم مشاكل في القلب من أداء التمرين. توخ الحذر إذا كان لديك مشاكل الرقبة والكتف والورك والظهر.

© هابي بوزيز 2020

قم باستشارة أخصائي رعاية صحية للتأكد من ملائمة هذه التمارين لك.