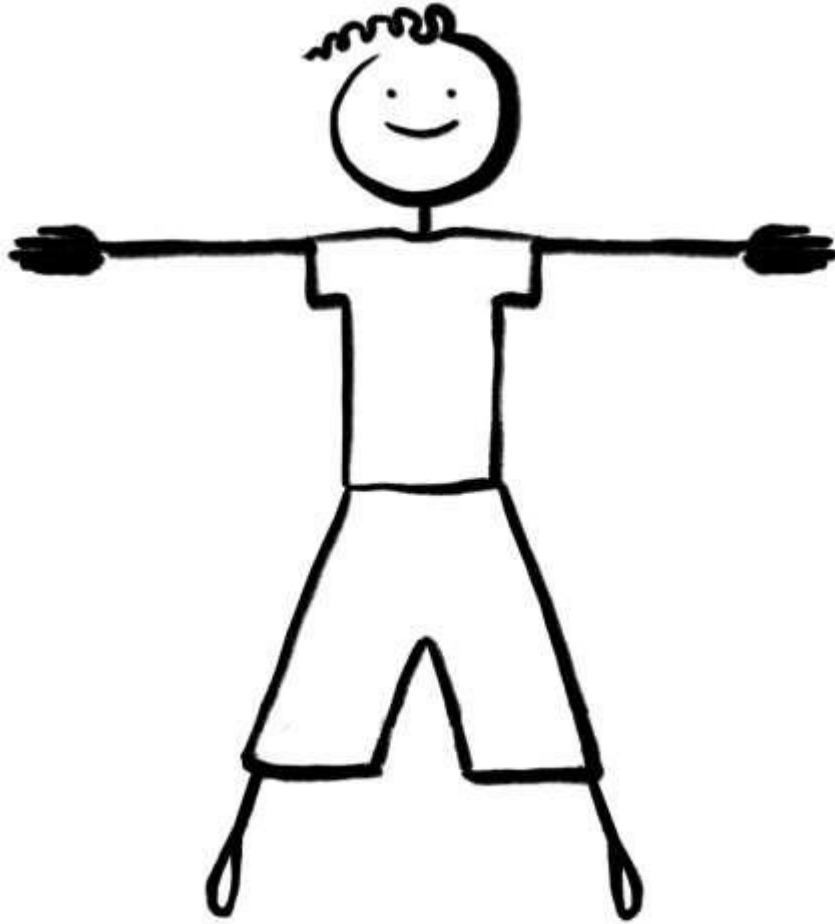




حالت ستاره

برای قدرت بازو و پا



"من یک ستاره هستم."

پاهای خود را به راحتی باز کنید. پاها باز هستند در حالی که انگشتان پا رو به جلو است. بازوها بصورت کشیده و تا روی شانه‌ها به سمت بالا بکشید. کف دست تان رو به جلو باشد. شانه‌ها را از گوش دور کنید. ثابت بایستید و نگاه رو به جلو باشد. بعد از چند بار تنفس، پاهای خود را به هم نزدیک کرده و بازوها را به سمت پایین بیاورید. آیا می‌توانید هر بار کمی در حالت ستاره بمانید؟

احتیاط: در صورت وجود مشکلات در مچ پا، زانو، لگن یا شانه مراقب باشید.

© Happy Poses 2020

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