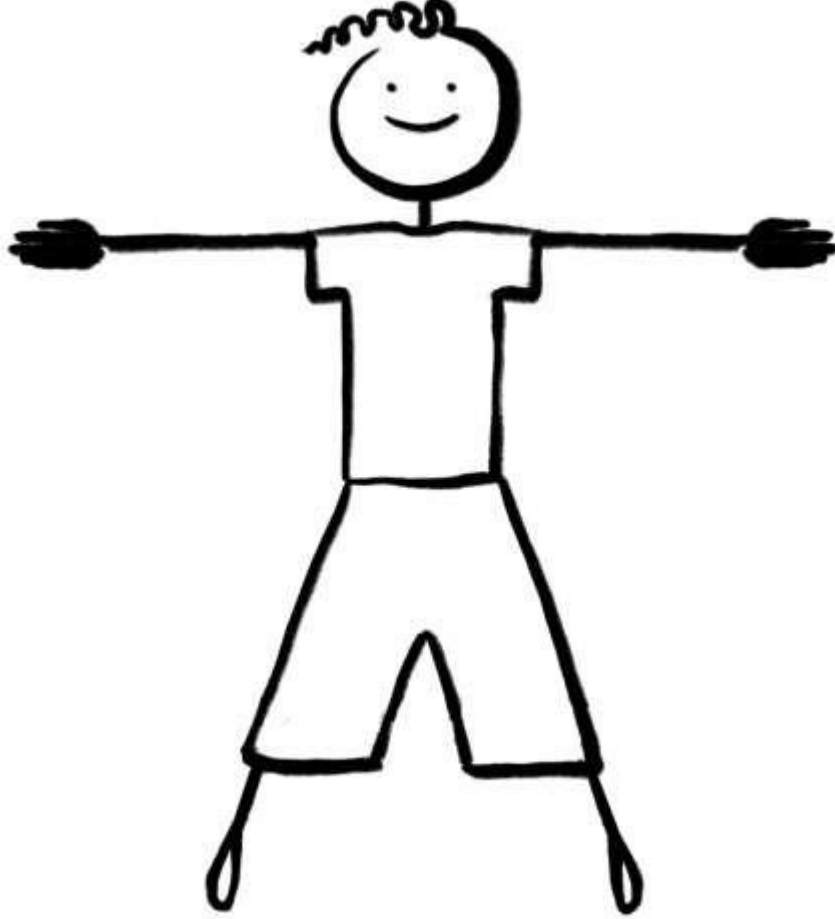




وضعية النجمة

لقوة الذراعين والساقين



"أنا نجم"

ابعد ساقيك بشكل مريح. القدمان مستقيمتان مع أصابعك وهي متجهة للأمام. يتم رفع الأذرع المستقيمة إلى الكتفين. راحتي اليد موجهة للأمام. ارخ الكتفين بعيدًا عن الأذنين. قف ثابتًا بنظرة ثابتة. بعد أخذ عدة أنفاس، حرك ساقيك معًا وانزل الذراعين إلى أسفل. هل يمكنك البقاء في وضعية النجمة لفترة أطول قليلاً في كل مرة؟

تحذير: كن حذرًا إذا كان لديك مشاكل الكاحل أو الركبة أو الورك أو الكتف.

© هابي بوزيز 2020