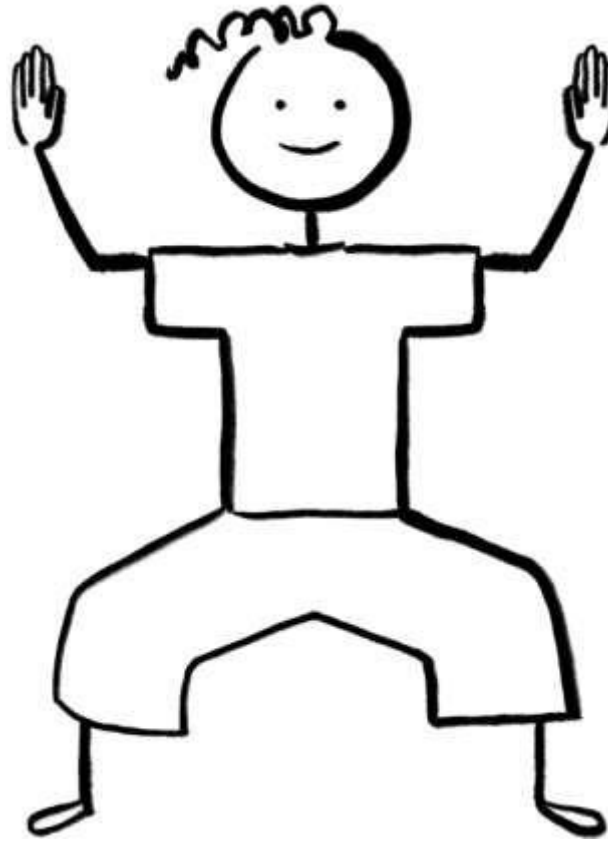




حالت قدرتی

تمام بدن را زنده می کند



"من قوی هستم."

پاهای خود را به راحتی از هم باز کنید طوری که برای حفظ تعادل انگشت ها رو به بیرون باشد. زانوها را روی مچ پا خم کنید. بازوها کشیده و تا شانه ها بالا می رود. آرنج را خم کنید تا دستها به سمت بالا قرار گیرد. شانه ها را به سمت پایین شل کنید. به یک نقطه خیره شوید. از درون احساس قوی بودن دارید؟ بعد از چند بار تنفس، بازوها را به سمت پایین بیاورید و پاهای خود را به هم نزدیک کنید. آیا می توانید هر بار اندکی در حالت قدرتی بمانید؟
احتیاط: مراقب مچ پا، زانو، لگن و شانه باشید.

© Happy Poses 2020

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