

4 تمارين لتقوية عضلات الظهر



- 1 استلقي على ظهرك واثني ركبتيك واسندي قدميك على الأرض، ومد يذراعيك بمحاذاة الجسم.
- 2 انطلاقاً من الوضع السابق، ارفعي ظهرك عن الأرض واسنديه بيديك، وذلك بوضعهما تحت خصرك.
- 3 بعد ذلك ارفعي ساقك اليمنى إلى الأعلى عمودياً.
- 4 انزلي ساقك اليمنى إلى الأرض وارفعي الساق اليسرى.

ملاحظة: كرري التمرين (10 مرات x2)

