



تمرین ۱: باز کردن پا به صورت صدفی

در حالی که به پهلو دراز کشیده اید و زانوهای خود را خم کرده اید و یک کش الاستیک به دور زانوهای خود بسته اید، همانطور که نشان داده شده است

زانوی بالایی را به سمت بالا باز کنید در حالی که تماس پاهای خود را با هم حفظ می کنید،

اجازه ندهید که لگن شما در حین حرکت بلند کردن عقب بچرخد.