



تمرین ۸ : اسکوات با کمک

در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز و در مقابل یک تکیه گاه ثابت برای کمک به تعادل در صورت نیاز ایستاده اید، زانوهای خود را خم کرده و بدن خود را به سمت زمین پایین بیاورید. وزن بدن شما بیشتر باید از طریق پاشنه پاها هدایت شود. به حالت ایستاده برگردید.

زانوها باید در راستای انگشت دوم خم شوند و از جلوی پا عبور نکنند.