



تمرین ۱۱: اسکوات به دیوار

با تکیه دادن به دیوار یا در بسته در پشت، بدن خود را به سمت پایین بلغزانید و سپس به حالت عمودی برگردید. زانوها باید در راستای انگشت دوم خم شوند و از جلوی پا عبور نکنند.