



تمرین ۴ : تقویت همسترینگ در آب

بایستید و پاها را کنار هم و یک طرف به دیوار استخر نگه دارید و در صورت نیاز نگه دارید.  
شکم را بکشید.  
یک زانو را خم کنید تا پاشنه پا به سمت باسن شما برود.  
به جلو خم نشوید.  
به موقعیت شروع بازگردید.

Exercise ۴: Strengthening hamstrings in water

.Stand with feet together and to one side of the pool wall and hold if needed  
.Pull the belly  
.Bend one knee so that the heel is toward your hip  
.Do not lean forward  
.Return to the starting position