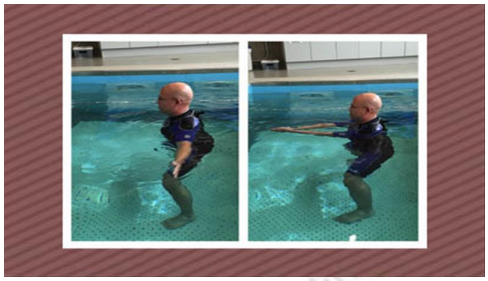

تمرین ۵ : دور کردن و نزدیک کردن افقی

بایستید در حالی که پاها کمی بازتر از عرض شانه باشد، زانوها خم شده و انگشتان پا به سمت جلو باشند. عضلات شکم خود را سفت کنید.
با بازوهای مستقیم به سمت بیرون و کف دست ها رو به جلو شروع کنید. در یک حرکت آرام و کنترل شده، کف دست ها را در مقابل خود به هم نزدیک کنید.
به موقعیت شروع بازگردید.

Esteghlalclinic.com