



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.

Exercise ۵: Zooming in and out horizontally

Stand with feet slightly shoulder-width apart, knees bent and toes pointed forward. Tighten your abdominal muscles

Start with straight arms out and palms facing forward. In a slow, controlled motion, bring your palms together in front of you.
Return to the starting position