



تمرین ۶ : خم شدن / صاف شدن زانو
از یک سمت بدن به دیوار استخر باستید. یک لگن و زانو را تا ۹۰ درجه خم کنید. پا را به سمت جلو دراز کنید تا زانو صاف
باشد. به موقعیت شروع بازگردید.
در تمام مدت حالت عمودی خود را حفظ کنید.

Exercise ۶: Knee bending / straightening

You leaned against the wall of the pool from one side of your body. Bend one hip and knee to ۹۰ degrees. Extend the leg forward so that the knee is straight. Return to the starting position
.Maintain an upright posture at all times