



تمرین ۷ : راه رفتن به پهلو با تخته

تخته را به پهلو و تقریباً تا نیمه در آب بچرخانید.  
تخته را محکم روی بدن خود نگه دارید. با دست راست خود به پشت تخته برسید تا آن را در جای خود نگه دارید. از دست چپ خود استفاده کنید تا بالای تخته ضربه را نگه دارید تا ثابت شود.  
هر دو انگشت پا را به سمت جلو نگه دارید، شکم خود را بکشید و به سمت چپ راه بروید.  
موقعیت بازوها را تغییر دهید و راه رفتن را به سمت راست تکرار کنید.

Exercise ۷: Walking sideways with a plank

.Turn the board on its side and about halfway in the water  
Hold the board firmly against your body. Reach behind the board with your right hand to hold it in place. Use your left hand to hold the top of the kick board to stabilize it  
.Keep both toes forward, pull in your stomach and walk to the left  
.Change the position of the arms and repeat walking to the right