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.

Esteghlalclinic.com