



تمرین ۸ : راه رفتن به جلو

تخته را به پهلوئی آن دقیقاً در مقابل خود تقریباً تا نیمه در آب نگه دارید.
بازوهای خود را صاف در ارتفاع شانه با آرنج های کشیده نگه دارید.
شکم خود را سفت کنید.
با حفظ این موقعیت به جلو حرکت کنید.

Exercise ۸: Walking forward

.Hold the board on its side directly in front of you, about halfway in the water
.Keep your arms straight at shoulder height with elbows extended
.Tighten your stomach
.Move forward while maintaining this position