



تمرین ۱۰: قایقی نشسته روی توپ ورزشی

در حالیکه روی توپ ورزشی نشسته اید و دو طرف باند الاستیک را گرفته اید آنرا به عقب بکشید و همزمان آرنجهای خود را خم کنید، تنه خود را در تمام مدت قائم نگه دارید.

Exercise ۱۰: A boat sitting on a sports ball

While sitting on the exercise ball and holding the two sides of the elastic band, pull it back and bend your elbows at the same time, keeping your torso upright the whole time