



تمرین ۱: پل دوپا

در حالی که به پشت دراز کشیده اید، عضلات زیر شکم خود را سفت کنید، باسن خود را منقبض کنید، انگشتان پا را بالا بیاورید و سپس باسن خود را از روی زمین/تخت بلند کنید تا یک پل با بدن خود ایجاد کنید. شما باید تمام مدت پاشنه های خود را فشار دهید

Exercise 1: Two-legged bridge

While lying on your back, tighten your abdominal muscles, contract your hips, lift your toes, and then lift your hips off the floor/bed to form a bridge with your body. You need to press your heels the whole time.