تمرین ۳ : ورزش ددباگ- با توپ سوئیس

به پشت دراز بکشید و یک توپ روی شکم خود قرار دهید. با بازوهای خود به سمت سقف و زانو خم شده و پاها از روی میز شروع کنید. در حالی که بازوی مقابل را بالای سر می آورید، یک پا را بیرون بیاورید. شکم خود را سفت و پشت را روی تخت/زمین صاف نگه دارید. به طرف های متناوب ادامه دهید.

Esteghlalclinic.com