



### 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.

### Exercise ۳: Deadbug exercise - with a Swiss ball

Lie on your back and place a ball on your stomach. Start with your arms towards the ceiling and knees bent and feet on the table. Step one leg out while raising the opposite arm overhead. Keep your abs tight and your back flat on the bed/floor. Continue to alternate sides