



تمرین ۴ : ورزش ددباگ

در حالی که به پشت دراز کشیده اید و زانوها و باسن خود را تا ۹۰ درجه خم کرده اید، از عضلات شکم خود استفاده کنید و حالت خنثی لگن را حفظ کنید. اجازه ندهید ستون فقرات شما حرکت کند.

لگن را خنثی نگه دارید و سپس به آرامی پا را بدون تماس با زمین صاف کنید. در همان زمان یک بازوی مخالف را بالای سر ببرید. در طول این حرکت اجازه ندهید ستون فقرات شما قوس پیدا کند.

به حالت اولیه برگردید و سپس در سمت مخالف تکرار کنید.

Exercise ۴: Deadbug exercise

While lying on your back with your knees and hips bent to ۹۰ degrees, engage your abs and maintain a neutral pelvis. Do not allow your spine to move.

Keep the pelvis neutral and then slowly straighten the leg without touching the ground. At the same time, raise one opposite arm overhead. Do not allow your spine to arch during this movement.

Return to the starting position and then repeat on the opposite side.