



تمرین ۸ : پلانک کامل با چرخش

حالت پلانک را در وضعیت اکستنشن کامل آرنج در حالی که پاهای خود را از هم باز کرده اید، همانطور که نشان داده شده است، نگه دارید.

در مرحله بعد، در حالی که تنه و سر خود را در همان جهت می چرخانید، یک بازو را به سمت بالا و پشت خود ببرید. برگردید و از طرف دیگر تکرار کنید.

Exercise ۸: Full plank with rotation

.Hold the plank in full elbow extension with your feet apart as shown

Next, while turning your torso and head in the same direction, bring one arm up behind you. Turn .and repeat on the other side