



### تمرین ۱۰ : پرس پالوف

با بند محکم شده روی در یا شی ثابت دیگر، با ۹۰ درجه دورتر از نوار شروع کنید. در حالی که بند را در دست گرفته اید، ۲-۳ قدم از نقطه لنگر (بدون پیچش) فاصله بگیرید تا کشش احساس شود. همانطور که در تصویر نشان داده شده است بازوها را به سمت جلو دراز کنید یا "فشار دهید"; در حالی که به آرامی زانوها را مطابق تصویر بالا خم کنید. قبل از بازگشت به موقعیت شروع نکه دارید. در جهت مخالف تکرار کنید.

### Exercise ۱۰: Palov press

With the strap secured to a door or other stationary object, start at ۹۰ degrees away from the tape. While holding the band, take ۲-۳ steps away from the anchor point (without twisting) to feel the stretch. Extend or "push" the arms forward as shown in the image while gently bending the knees as shown in the image above. Hold before returning to the starting position. Repeat in the opposite direction