



تمرین ۱۲: پلانک جانبی با دور کردن لگن

در حالی که به پهلو دراز کشیده اید، بدن خود را روی آرنج و پاهایتان بالا بیاورید. سپس به آرامی پای بالایی را بالا بیاورید، سپس برگردید. سعی کنید ستون فقرات را در تمام مدت صاف نگه دارید.

Exercise ۱۲: Lateral plank with hips away

While lying on your side, raise your body on your elbows and legs. Then slowly raise the top leg, then come back. Try to keep the spine straight the entire time