



تمرین ۱۳ : توپ ورزشی - پلانک

در حالی که روی زمین زانو زده اید و یک توپ ورزشی در مقابل خود دارید، از دستان/ساعد خود استفاده کنید و توپ را به جلو بغلتانید تا بتوانید آرنج و دستان خود را روی توپ قرار دهید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. سپس بدن خود را بالا بیاورید و این وضعیت را حفظ کنید. سعی کنید ستون فقرات را صاف نگه دارید. اجازه ندهید باسن یا لگن هر دو طرف شما بیفتد.

Exercise ۱۳: Sports ball - Plank

While kneeling on the floor with an exercise ball in front of you, use your hands/forearms to roll the ball forward so you can rest your elbows and hands on the ball and place your feet on the floor. Then raise your body and maintain this position. Try to keep the spine straight. Don't let your hips or pelvis drop to either side.