



تمرین ۱۴ : طاقباز روی آرنج

رو به شکم دراز بکشید، به آرامی به سمت بالا بیاوید و خود را روی آرنج نگه دارید. کمر را پایین بیاورید و تکرار کنید.

Exercise ۱۴: Elbow vault

Lie on your stomach, slowly come up and support yourself on your elbows. Lower the waist and repeat.