



تمرین ۱: باز کردن پا به صورت صدفی

در حالی که به پهلو دراز کشیده اید و زانوهای خود را خم کرده اید و یک کش الاستیک به دور زانوهای خود بسته اید، همانطور که نشان داده شده است

زانوی بالایی را به سمت بالا باز کنید در حالی که تماس پاهای خود را با هم حفظ می کنید، اجازه ندهید که لگن شما در حین حرکت بلند کردن عقب بچرخد.

Exercise ۱: Opening the leg in a shell shape

While lying on your side with your knees bent and an elastic band tied around your knees, as shown

.Open the top knee up while keeping your feet together

.Do not allow your pelvis to roll back during the lifting motion