



## تمرین ۸ : اسکوات با کمک

در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز و در مقابل یک تکیه گاه ثابت برای کمک به تعادل در صورت نیاز ایستاده اید، زانوهای خود را خم کرده و بدن خود را به سمت زمین پایین بیاورید. وزن بدن شما بیشتر باید از طریق پاشنه پاها هدایت شود. به حالت ایستاده برگردید.

زانوها باید در راستای انگشت دوم خم شوند و از جلوی پا عبور نکنند.

## Exercise ۸: Squat with assistance

With your feet shoulder-width apart and standing in front of a firm support to help balance if needed, bend your knees and lower your body toward the floor. Most of your body weight should be directed through your heels. Return to standing position.

The knees should bend in line with the second toe and not cross the front of the foot.