



تمرین ۱۱: اسکوات به دیوار

با تکیه دادن به دیوار یا در بسته در پشت، بدن خود را به سمت پایین بلغزانید و سپس به حالت عمودی برگردید. زانوها باید در راستای انگشت دوم خم شوند و از جلوی پا عبور نکنند.

Exercise ۱۱: Squat to the wall

Leaning against a wall or a closed door behind you, slide your body down and then return to a vertical position.

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