



### تمرین ۱: پایداری تنه در آب

میله های دستی را مستقیماً از طرفین بیرون نگه دارید و پاها را در وضعیت &quot;T&quot; کنار هم قرار دهید. شکم را به سمت داخل بکشید و دنباله خود را جمع کنید تا در آب عمودی باشید. هر دو زانو را به سینه خود بیاورید. در حالی که پاها را کنار هم نگه داشته اید، هر دو پا را به طرفین بیرون بیاورید و اجازه دهید تنه شما در جهت مخالف پایهای شما حرکت کند. به آرامی به موقعیت شروع بازگردید.

### Exercise 1: Body stability in water

Hold the dumbbells straight out to the sides and place the feet together in a &quot;T&quot; position. Pull your stomach in and tuck your tailbone so you are vertical in the water. Bring both knees to your chest. While keeping your legs together, step both legs out to the sides and let your torso move in the opposite direction of your legs. Slowly return to the starting position.