



تمرین ۲: پایداری تنه در آب

میله های دستی را مستقیماً از طرفین بیرون نگه دارید و پاها را در وضعیت "T" کنار هم قرار دهید. شکم را به سمت داخل بکشید و دنباله خود را جمع کنید تا در آب عمودی باشید. در حالی که تنه راست خود را حفظ کرده اید، پای راست خود را به جلو و در همان زمان پای چپ خود را به عقب بکوبید. پاها را صاف نگه دارید. در حالی که پاها را با حرکات صاف و کنترل شده اسکی مانند عوض می کنید، وضعیت عمودی خود را حفظ کنید.

Exercise ۲: Trunk stability in water

Hold the dumbbells straight out to the sides and place the feet together in a "T" position. Pull your stomach in and tuck your tailbone so you are vertical in the water. While maintaining your right torso, kick your right leg forward and your left leg back at the same time. Keep the legs straight. Maintain an upright position as you switch legs in a smooth, controlled .ski-like motion