



تمرین ۳ : پایداری تنه در آب

میله های دستی را مستقیماً از طرفین بیرون نگه دارید و پاهای خود را در حالت "T" کنار هم نگه دارید. شکم را به سمت داخل بکشید و دنباله خود را جمع کنید تا در آب عمودی باشید. در حالی که در آب حالت عمودی دارید، پاهای خود را مستقیماً به طرفین بیرون بیاورید. آنها را با هم به موقعیت شروع برگردانید.

Exercise ۳: Stability of the trunk in water

Hold the dumbbells straight out to the sides with your feet together in a "T" position. Pull your stomach in and tuck your tailbone so you are vertical in the water. While standing upright in the water, extend your legs straight out to the sides. Return them together to the starting position.