



شکل ۵-۴ چرخش پاها



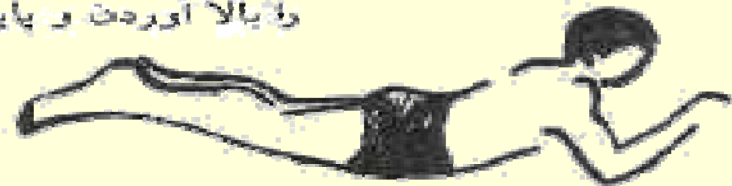
شکل ۶-۴ شنا رفتن روی زمین



شکل ۷-۴ در حالت خوابیده به پشت پاها را بالا آوردن و پایین بردن

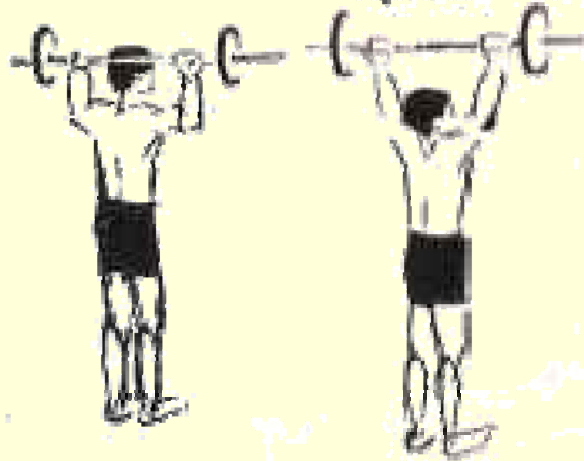


شکل ۹-۴ دو رفت و برگشت

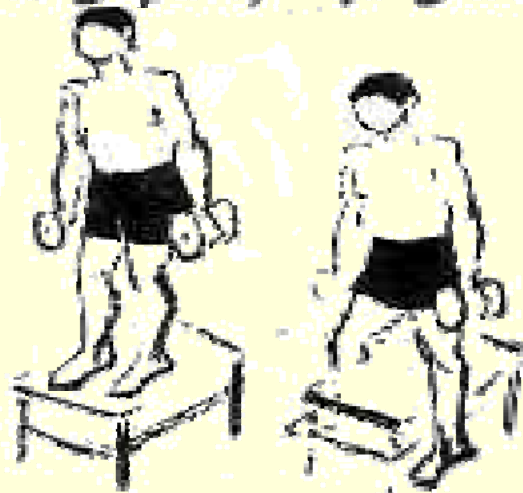


شکل ۸-۴ در حالت خوابیده به روی شکم قوس کمر انجام دادن

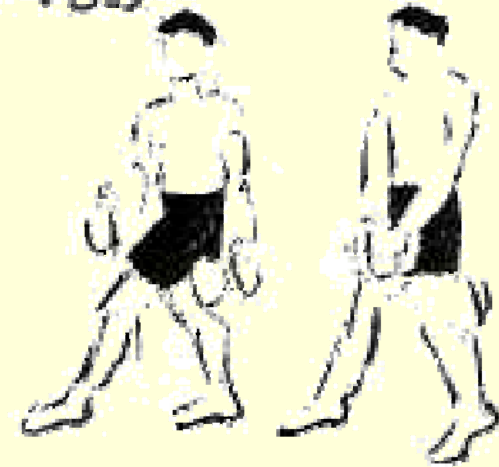
تمرین با وزنه‌های سبک (شکل‌های ۱۰-۴ تا ۲۵-۴)



شکل ۱۲-۴



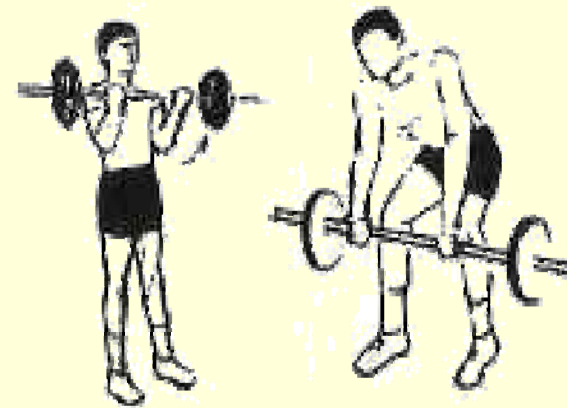
شکل ۱۱-۴



شکل ۱۰-۴



شکل ۱۶-۴



شکل ۱۳-۴