



تمرین ۳ : شستشو ظروف

هنگام ایستادن جلو سینک، درهای پایین کابینت را باز کنید و پا را روی لبه قرار دهید. این فشار را بر روی شما کاهش می دهد.

ستون فقرات خود را مستقیماً نگه دارید

Exercise ۳: Washing dishes

While standing in front of the sink, open the lower cabinet doors and place your foot on the edge. This will reduce the pressure on you.

Keep your spine straight