



تمرین ۴ : حمل کیسه یا چمدان

هنگام حمل کیسه ها، مطمئن شوید که وزن را به طور مساوی بین سمت راست و سمت چپ بدن خود توزیع کنید. ستون فقرات را صاف نگه دارید . اگر شما فقط یک کیسه را حمل می کنید، به صورت دوره ای بین دو دست بار را جا به جا بکنید.

Exercise ۴: Carrying a bag or suitcase

When carrying bags, make sure to distribute the weight evenly between the right and left sides of your body. Keep the spine straight. If you are only carrying one bag, alternate between the two hands.