



تمرین ۵: پاک کردن سطوح پایین

هنگام تمیز کردن یک سطح پایین، مانند یک جدول، خود را به موقعیت نیمه زانو همانگونه که نشان داده شده قرار دهید. شما باید یک زانو بر روی زمین داشته باشید و دیگر زانو با پا بر روی زمین خم شوید. ستون فقرات خود را مستقیماً نگه دارید

در صورت لزوم برای راحتی، یک بالش یا حوله پوشه را در زیر زانوی خود قرار دهید.

Exercise ۵: Clearing the lower levels

When cleaning a low surface, such as a table, position yourself in a half-kneeling position as shown. You should have one knee on the floor and bend the other knee with the foot on the floor. Keep your spine straight

.If necessary, place a pillow or folded towel under your knee for comfort