



## تمرین ۶ : باغبانی

هنگامی باغبانی با ابزارهای کوچک و یا کشیدن علف های هرز، خود را به موقعیت نیمه زانو به عنوان 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 ۶: Gardening

When gardening with small tools or pulling weeds, 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 knees for comfort.