



تمرین ۱: رول فوم - اکستنشن تنه

با دراز کشیدن به پشت و قرار فوم رول زیر پشت خود شروع کنید. سپس دستان خود را پشت گردن یا روی سینه قرار دهید.

سپس به آرامی ستون فقرات خود را روی رول بکشید

Exercise ۱: Foam roll - trunk extension

Start by lying on your back with a foam roll under your back. Then place your hands behind your neck or on your chest

Then gently roll your spine