



تمرین ۳ : کشش سجده گذار

در حالی در چهار دست پا هستید، به آرامی باسن خود را به سمت پاهای خود پایین بیاورید تا زمانی که کشش در پشت و یا باسن احساس شود.

Exercise ۳: Prostrate stretch

While on all fours, slowly lower your hips toward your feet until you feel a stretch in your back or buttocks.