



#### تمرین ۴: چرخش تنه خوابیده جانبی

در حالی که به پهلو دراز کشیده اید و بازوهایتان را در جلوی بدنانتان باز کرده اید، به آرامی بالاتنه خود را به پهلو بچرخانید و ستون فقرات را بچرخانید. همانطور که نشان داده شده است، بازوها و سر شما باید همراه با ستون فقرات در حال چرخش باشند.

#### Exercise ۴: rotation of the lateral trunk

While lying on your side with your arms out in front of your body, gently roll your upper body to the side and rotate your spine. As shown, your arms and head should be rotating along with your spine.