



تمرین ۵: چرخش قفسه سینه در وضعیت چهار دست و پا

در حالی که در حالت چهار دست و پا هستید، باسن خود را کمی به سمت پاهای خود پایین بیاورید تا همانطور که نشان داده شده در وضعیت پایین تر قرار بگیرید.

در مرحله بعد، با یک دست پشت سر، بدن و سر خود را به پهلو بچرخانید، سپس برگردید.

Exercise ۵: Rotation of the chest in the position of four hands and feet

.While on all fours, lower your hips slightly toward your feet to get into a lower position as shown