



تمرین ۲: گربه و شتر

در حالی که در حالت چهار دست و پاهستید، کمر خود را بالا بیاورید و مانند یک گربه عصبانی به سمت سقف قوس دهید. بعد به حالت پایین برگردید و پشت خود را در جهت مخالف قوس دهید.

Exercise ۲: Cat and camel

.While on all fours, raise your back and arch toward the ceiling like an angry cat

.Then go back down and arch your back in the opposite direction