



تمرین ۶ : توپ تمرینی - کشش جانبی سجده

با زانو زدن روی زمین و در حالی که یک توپ ورزشی در مقابل خود دارید، شروع کنید.

با دست روی توپ، توپ را به سمت جلو بغلتانید تا تنه شما به سمت جلو و به پهلو متمایل شود تا زمانی که کشش ملایمی در کنار بدن احساس شود.

Exercise ۶: Exercise ball - Prostrate side stretch

.Begin by kneeling on the floor with an exercise ball in front of you

With your hands on the ball, roll the ball forward so that your torso leans forward and to the side .until a gentle stretch is felt in the side of your body