



تمرین ۷: توپ ورزشی - چرخش تنه به پشت

در حالی که به پشت دراز کشیده اید و یک توپ ورزشی زیر ساق پا دارید، به آرامی توپ را به پهلو بچرخانید تا به آرامی پشت خود را بچرخانید.

Exercise Y: Sports ball - rotation of the trunk to the back

While lying on your back with an exercise ball under your shins, gently roll the ball to the side to gently rotate your back.