



تمرین ۱۱: چرخش لگن - خوابیده به پشت

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. سپس کمر خود را قوس دهید و سپس آن را به طور مکرر صاف کنید. لگن شما باید در طول حرکت به جلو و عقب متمایل شود. در یک محدوده حرکتی راحت حرکت کنید.

Exercise ۱۱: Rotation of the pelvis - lying on the back

Lie on your back and bend your knees. Then arch your back and then straighten it repeatedly. Your pelvis should tilt back and forth throughout the movement. Move within a comfortable range of motion.