تمرین شماره ۱ - کشش عضله تراپزیوس :

۱-درحالی که روی یک صندلی نشسته اید،صندلی را (مطابق تصویر) با یک دست نگهدارید ۲- با دست دیگر (مطابق تصویر) سرتان را به یک سمت بکشید۳- همزمان با فشار دست با سر خود به سمت مخالف دستتان نیز فشار بیاورید. در هنگام ایجاد این دو فشار متقابل باید بر عضلات کشیده شده گردن خود تمرکز کنید و کشش را در آن ناحیه از گردن احساس کنید. ضمنا می توانید این تمرین را بصورت معکوس در سمت دیگر گردن خود نیز انجام دهید.

Neck exercise

Exercise number ۱ - stretching the trapezius muscle:

While sitting on a chair, hold the chair (as shown in the picture) with one hand ۲- Pull your head ۱- to one side with the other hand (as shown in the picture) ۳- Press the opposite side of your hand with your head at the same time. . When creating these two mutual pressures, you should focus on the stretched muscles of your neck and feel the tension in that area of the neck. You can also do this exercise in reverse on the other side of your neck.