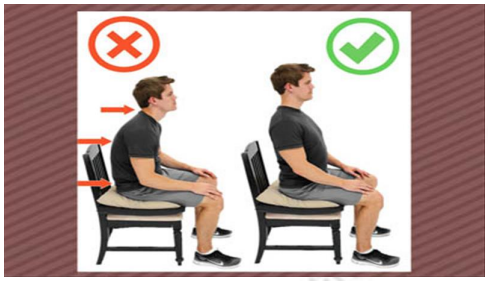

تمرین ۷ : وضعیت مناسب گردن و ستون فقرات حین نشستن

برای تنظیم کردن قوس ستون فقرات کمری میتوان از یک ساپورت لومبار استفاده کرد . برای نگه داشتن یک پوسچر مناسب سر نباید به سمت جلو برود و نباید قوز کنید