



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

Exercise ۷: The proper position of the neck and spine while sitting

A lumbar support can be used to adjust the lumbar spine arch. To maintain a proper posture, the head should not go forward and you should not hunch