



تمرین ۸: وضعیت مناسب گردن و ستون فقرات حین ایستادن  
برای نگه داشتن یک پوسچر مناسب سر نباید به سمت جلو برود و نباید قوز کنید .

Exercise ۸: Proper posture of the neck and spine while standing  
.To maintain a proper posture, the head should not go forward and you should not hunch