



تمرین ۹: به عقب کشیدن کتفها

کتفهای خود را به عقب و پایین بکشید و برای چند ثانیه نگه دارید ریلکس کرده و دوباره تکرار کنید.

Exercise ۹: Pulling the shoulders back

Pull your shoulders back and down and hold for a few seconds, relax and repeat