



تمرین شماره ۲ - حرکت چانه به سمت عقب (غبغب گرفتن)

در حالتی که چانه به سمت عقب حرکت می کند با دست روی چانه خود فشار بیاورید. مطمئن شوید که چشم ها، بینی و چانه شما مستقیماً رو به جلو باشد. اجازه ندهید سرتان به سمت بالا متمایل شود.

:Neck exercise
Exercise number

۲-

(moving the chin backwards (snorting
Press your chin with your hand when your chin moves back. Make sure your eyes, nose and chin are facing straight ahead. Do not let your head tilt upwards