



تمرین شماره ۳- کشش عضله اطراف گردن :

سر خود را به طرفین خم کنید، سپس به پهلو بچرخانید، سپس به سمت پایین خم کنید، همانطور که به جیب مقابل خود نگاه می کنید.

باید کشش ملایمی را در کنار/پشت گردن خود احساس کنید.
:Neck exercise

Exercise number

۳-

:stretching the muscles around the neck -

Tilt your head to the side, then turn to the side, then bend down as you look into the pocket in front of you.

.You should feel a gentle stretch on the side/back of your neck