



تمرین شماره ۴- غبغب گرفتن با بلند کردن سر

در حالی که به پشت دراز کشیده اید، چانه خود را به سمت قفسه سینه جمع کنید و این وضعیت را حفظ کنید. سپس سر خود را چند اینچ بالا بیاورید و کمر را پایین بیاورید در حالی که سر خود را بالا و پایین می آورید، چانه خود را جمع کنید و این کار را تکرار کنید.

Exercise number ۴
taking a nap by lifting the head

While lying on your back, tuck your chin towards your chest and maintain this position. Then lift your head a few inches and lower your back as you lift your head up and down, tuck your chin and repeat.