



تمرین شماره ۵- ماساژ عضله سرشانه :

پشت به سمت دیوار بایستید. همانطور که نشان داده شده است، یک توپ کوچک (تنیس) در پشت عضله سرشانه خود قرار دهید. به توپ تکیه دهید تا به نواحی سفت فشار ملایمی وارد کنید. توپ را روی نواحی استخوانی بچرخانید می توانید آن را روی یک ناحیه نگهدارید یا بدن خود را حرکت دهید تا توپ را با حرکات کوچک بچرخانید.

Exercise No. ۵ - Head muscle massage

Stand with your back to the wall. As shown, place a small (tennis) ball behind your shoulder muscle. Lean on the ball to apply gentle pressure to tight areas. Roll the ball over bony areas You can hold it on one area or move your body to roll the ball in small movements