



تمرین شماره ۶ -سفت کردن عضلات

اطراف گردن:

تکیه به دیوار زده و پشت سر خود بایستید و یک توپ را بین دیوار و پشت سر خود قرار دهید. در مرحله بعد، در حالی که به توپ فشار می آورید، سر خود را صاف کنید. نگهدارید، استراحت کنید و تکرار کنید

Exercise number ۶ - tightening the muscles

:Around the neck

Stand with your back against the wall and place a ball between the wall and your back. Next, straighten your head as you press into the ball. Hold, rest and repeat