

A derék

Guggoljunk le addig, míg majdnem ráülünk a sarkunkra, a talpunk a földre simul. Tartsuk a pozíciót egy kis ideig, pihentessük a hátat, vállakat és karokat.

Feküdjünk a földre a kezünket a fejünk mögé téve, a lábunkat kissé behajlítva. Nyomjuk a talpunkat lefelé, és próbáljuk a gerinc teljes hosszában lefelé nyomni magunkat a talajra. Tartsuk ezt a pozíciót 15-20 másodpercig.

Feküdjünk a földre összezárt lábakkal, majd hajlítsuk fel, öleljük át a karjainkkal, húzzuk a lábainkat a mellkasunkra, miközben a medencénket felemeljük a talajról. Tartsuk a pozíciót 30 másodpercig