

A hát, a nyak és a vállak

Üljünk le a földre, lábainkat behajlítva, az egyiket egyenesen, a másikat oldalra. Az egyik karunkat tegyük a hátunk mögé, és pihentessük a kezünket a talajon. A másik kezünkkel fogjuk meg a hátunk mögött lévő könyökünket, és húzzuk a karunkat a testünk felé anélkül, hogy behajlítanánk. Tartsuk ezt a pozíciót 20 másodpercig

Üljünk egyenesen a földön. Fogjuk meg az egyik karunkat a könyökünk alatt, tartsuk vállmagasságban, és nyomjuk az ellenkező irányba. Tartsuk 15 másodpercig

Fogjuk meg a jobb csuklónkat a hátunk mögött, húzzuk lefelé, közben a fejünket billentsük az ellentétes irányba. Tartsuk meg 15 másodpercig, majd csináljuk meg a másik oldalra is.

A bal karunkat tegyük a hátunk mögé tenyérrel felfelé, közben emeljük a jobb karunkat, és hajlítsuk be. Húzzuk a bal karunkat felfelé. Tartsuk meg 15 másodpercig.

Nézzünk a hátunk mögé amennyire csak tudunk. Tartsuk 20-30 másodpercig.

Üljünk le nyugodt pozícióban. Óvatosan engedjük le a fejünket, hagyjuk, hogy a súlya lehúzza a vállainkkal átlósan. Tartsuk 30 másodpercig.

Egyik kezünket tegyük a fejünkre, húzzuk oldalra a vállak mozdulatlanok. Tartsuk 20 másodpercig.