

Karok és kezek

Teljesen egyenes háttal nyomjuk a könyökünket a testünkhöz. Tartsuk a pozíciót 15 másodpercig, majd ismételjük meg a másik oldalon.

Nyitott lábakkal álljunk, a karjaink a fejünk felett, húzzuk a jobb karunkat a tarkónk felé miközben balra dőlünk. Tartsuk meg 20 másodpercig, majd ismételjük meg a másik oldalon.

Tartsuk ki egyenesen a karjainkat, kifordított tenyérrel, összezárt ujjakkal. Próbáljuk meg minél közelebb mozgatni a karjainkat egymáshoz anélkül, hogy elfordítanánk őket. Tartsuk 20-30 másodpercig.

Álljunk egyenesen kitartott karokkal egy falhoz támaszkodva, lefelé fordított ujjakkal. Lassan engedjük le a vállakat, hogy növeljük a nyomást. Tartsuk a pozíciót 20 másodpercig.

Nyomjuk össze a tenyereinket olyan mélyen, amennyire csak tudjuk, hogy minél jobban kinyúljunk. Tartsuk 15-20 másodpercig.

Tartsuk ki egyenesen a karjainkat, hajtsuk vissza az ujjainkat az alkarra. Tartsuk 25 másodpercig.

Nyomjuk le az ujjainkat, egyszerre csak egyet, mindet tartsuk 15-20 másodpercig

Nyissuk szét az ujjainkat, és nyomjuk a hüvelykujjunkat a csuklónk felé. Tartsuk a pozíciót 20 másodpercig.

Tartsuk ki a karjainkat egyenesen a fejünk fölé összezárt ujjakkal. Tartsuk 15 másodpercig.