

מקבץ תרגילי חיזוק ומתיחה לגב תחתון צוואר וכתפיים



1
שלב ידיך
ומתח זרועותיך
מעל לראש



2
הנח כפות ידיך
על העורף ומתח
מרפקיך לאחור



3
הנח ידך על
ראשך והטה
לצד אחד,
הישאר במצב מתיחה
מספר שניות



4
סובב פלג גוף
עליון לאחור אחוז
במשענת והפנה
מבטך לאחור



5
ישר ידיך לפניך
מתח אצבעותיך
כלפי מטה
העזר ביד שניה



6
הנח כפות ידיך
על ירכך והפנה
מבטך הצידה



7
ישר רגלך לפניך
והנע את כר רגלך
והאצבעות לפניך
ולאחור



8
עצום עיניך
הנח כפות ידיך
על העיניים למשך
מספר שניות

בהצלחה!!
צביקה כץ