

Nyaki gerinc- válltorna (széken ülve)

- karokat leengedjük magunk mellé (hátunk egyenes!), ökölbe húzzuk a kezeket és kiengedjük
- ölünkbe tesszük a kezeket, vállakat hátra húzzuk, zárjuk a lapockákat, majd ellazítunk
- vállakat hátra húzzuk, fejünket picit megemeljük(nem hajtjuk hátra), majd előre húzzuk a vállakat, fejünket lehajtjuk előre
- lassan körözzünk a vállunkkal hátrafelé
- karokat leengedjük magunk mellé, csípőre húzzuk a kezeket, majd vissza kinyújtjuk a kart
- csípőre tesszük a kezeket, egyik kezünket csúsztatjuk fölfelé a hónunk alá, majd vissza csípőre, másikat is
- csípőre tesszük a kezeket, ujjakat fordítjuk hátra a derekunkra, majd vissza előre
- kinyújtjuk a karokat magunk mellé, tenyereket előre fordítjuk, majd hátra
- kinyújtjuk a karokat magunk mellé, egyik kézzel az ellentétes vállat érintjük, vissza kinyújtjuk a kart, majd a másik kézzel ugyanez
- kezeket a vállakra tesszük, egyik karral hátra nyújtózunk, a kezünk után nézünk, majd vissza vállra tesszük a kezünket, másikkal is
- kezek a vállakon, egyik karral oldalra nyújtózunk, a kezünk után nézünk, majd vissza vállra, másik kézzel is
- leengedjük a karokat magunk mellé, lazítunk

SZÉCHENYI 2020

Összekulcsolt kézzel:

- mellkasunkhoz húzzuk a kezünket, fejünket picit megemeljük(nem hátra!), majd a térdünkhöz nyújtóva lehajtjuk a fejünket
- a kezeket az egyik vállhoz húzzuk, arra is nézünk, majd vissza a térdünkhöz nyújtóunk, fejet lehajtjuk, másik vállhoz is
- a kezeket egyik csípőhöz húzzuk, arra is nézünk, majd vissza térdünkhöz nyújtóunk, másik csípőhöz is
- mellkasunkhoz tesszük a kezünket, előre nyújtóunk vízszintesen, fejünket lehajtjuk, majd vissza mellkasra húzzuk, megemeljük a fejünket
- egyik vállhoz húzzuk a kezeket, arra is nézünk, majd vissza előre nyújtóunk, fejet lehajtjuk előre, másik vállhoz is
- magunk előtt köröket rajzolunk az összekulcsolt kézzel
- megnyújtóunk fölfelé, ameddig engedi a vállunk, arra is nézünk, majd vissza leengedjük a kart
- hátunk mögött kulcsolva a kezeket a derekunkon csúsztatjuk fölfelé a kezeket, fejet picit megemelve(nem dőlünk előre), majd vissza leengedjük, ellazítunk
- egyik csípőhöz húzzuk a kezeket, arra is nézünk, majd a másikhoz is
- leengedjük a karokat magunk mellé, lazítunk, körözünk a vállakkal, zongorázunk az ujjakkal
- fejünket lehajtjuk előre, majd vissza középre(hátra nem!), oldalra fordítjuk, majd a másik oldalra is, döntjük oldalra, majd a másik oldalra is(lassan végezve!)
- ölünkbe tesszük a kezeket, vállakat hátra húzzuk, zárjuk a lapockákat, orron át beszívjuk a levegőt, szájon át kifújjuk, ellazítunk