

کشش دستان در بالای سر



دستان را بالای سر برده و به هم قفل نمایید. آرنجها صاف باشند. پشت و گردن را صاف بگیرید. با انجام این حرکت باید در شانه ها و پشت احساس کشش نمایید.

کشش سینه



دستها را با آرنج صاف به پشت ببرید. در صورت امکان انگشت ها را به هم قفل نمایید. به آرامی آرنج را به سمت بالا ببرید. ضمن انجام این حرکت باید در قسمت سینه احساس کشش نمایید.

کشش پشت



دستها را به جلو برده و آرنجها را صاف نگهدارید. انگشتها را به هم قفل کنید. به سمت جلو بکشید تا احساس کنید که تیغه های شانه در پشت از هم جدا می شوند. ضمن انجام این حرکت باید حس کنید بین شانه هایتان کشش به وجود آمده باشد.

خم شدن به پهلو



یکی از دستها را به آرامی بالای سر برده و به سمت مقابل خم شوید. این تمرین را برای طرف مقابل هم انجام دهید. ضمن انجام این حرکت باید در پهلو احساس کشش نمایید.

چرخش تنه



روی صندلی بنشینید و به آرامی تنه را به یک طرف بچرخانید. از دستانتان برای این چرخش کمک بگیرید. در جهت مخالف نیز این حرکت را انجام دهید. ضمن انجام این حرکت باید در تنه احساس کشش نمایید.

کشش عضلات پشت ران



روی صندلی بنشینید و یک پای خود را به جلو دراز کنید. زانو را صاف نگهدارید و مطابق شکل به آرامی به جلو خم شوید. برای پای مقابل نیز به همین ترتیب انجام دهید. هنگام انجام این حرکت باید کشش را در پشت ران احساس نمایید. در صورت بوجود آمدن یا زیاد شدن درد این ورزش را متوقف نمایید.

کشش عضلات پشت ساق



برای حفظ تعادل و حمایت جلوی یک صندلی یا دیوار بایستید. پایی را که می خواهید کشش دهید عقب تر از بدن قرار دهید. پای دیگر را جلوتر و به صورت خمیده قرار دهید. زانوی پای عقبی باید صاف باشد و کف آن کاملاً روی زمین قرار گیرد. به سمت جلو خم شوید تا در پشت ساق پایتان احساس کشش نمایید. برای طرف مقابل نیز انجام دهید.