



PENTRU MUȘCHII TRAPEZULUI

PENTRU SPATE

Stați cu spatele cât de drept puteți, puneți mâinile pe volan și picioarele pe podea, paralele și ușor depărtate.

În timp ce ridicați picioarele spre torace, înclinați-vă ușor trunchiul în față.

Repeți de 10 ori

Apoi puneți picioarele înapoi pe podea și **respirați adânc timp de aproximativ un minut**. Începeți din nou și **faceți încă trei serii**.

Stați cu spatele destul de drept, picioarele pe podea, paralele și ușor depărtate.

Aduceți foarte ușor urechea dreaptă spre umărul drept. Apoi aduceți bărbia spre piept. Faceți același lucru pe partea stângă, fără să vă grăbiți, pentru a evita să faceți mai mult rău decât bine.

PENTRU GÂT

Stați cu spatele cât de drept puteți și cu picioarele pe podea, în poziție paralelă și ușor depărtate.

Priviți drept înainte. Înclinați încet capul spre stânga. Folosind mâna stângă pentru rezistență, folosiți mușchii gâtului pentru a apăsa pe ea. Mențineți poziția timp de cinci secunde, apoi reveniți la poziția inițială. Înclinați încet capul în partea cealaltă. Mențineți timp de cinci secunde. Reveniți la poziția inițială.

Repeți de 10 ori



PENTRU ABDOMEN

Contractați mușchii abdominali în ritmul cântecului dvs preferat.

Ridicați picioarele și fesele de pe scaun timp de aproximativ **10 secunde**, sprijinindu-vă greutatea pe mâini.

PENTRU RELAXARE

Puneți o mână pe stomac. Respirați încet și adânc pe nas, conștientizând cum se umflă stomacul. Expirați pe gură sau pe nas, fără a împinge cu stomacul. Pentru o relaxare mai profundă, expirați mai mult timp decât inspirați.

Repeți de 10 ori

