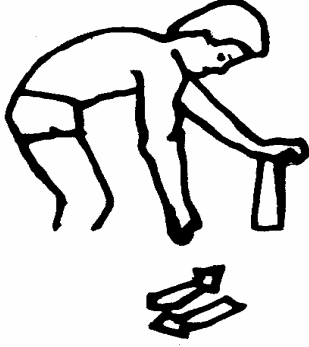


Her hareketi defa yapmaya çalışınız.

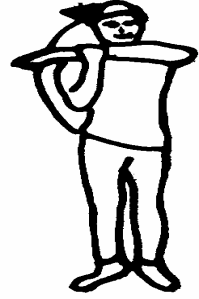
Hareketlerde açılma ve ağırlıda azalma oldukça bu miktarı artırabilirsiniz.



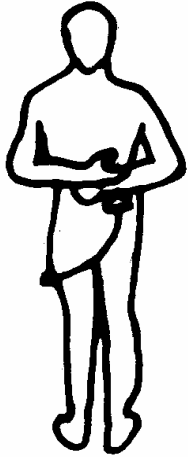
1. Hafif öne eğilip, kolunuzu yerçekimi doğrultusunda öne arkaya sallayın.



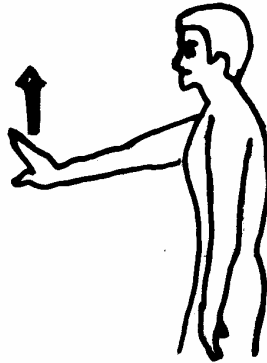
2. Kolu sağa ve sola doğru sallama.



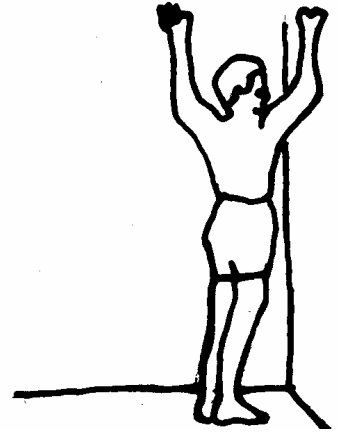
3. Diğer elin yardımı ile kolu aksi omuz üzerine getirme.



4. Diğer kolun yardımı ile kolu sırt üzerinde mümkün olduğu kadar yukarı çekme.



5. Parmaklar ile duvarda mümkün olduğu kadar yükseğe erişme.



6. Duvar köşesinde topukları kaldırmadan vücudu düz öne itme.



7. Bir değneği her iki tarafından tutup, kollarınızı düz yukarı başınızın üzerine doğru kaldırınız. Sonra dirsekleri bükerek değneği omuzların arkasına indiriniz. Bu egzersiz sırasında baş ve sırtınızı dik tutunuz.