

ER ESVELT...

MODEL MES

agafades pel damunt del cap, arquejar lateral a un costat i l'altre. Inspiració en posició estesa. De 5 a 20 vegades.

en extensió, descriure entre ambdós, un quadrat com un rellotge, a un costat i altre, passant després d'arribar a baix per darrera el tronc. De 4 a 6 vegades.

amb els braços i les cames flexionades, agafar amb els peus i forçar les cames per a prolongar el braç, exagera també la flexió dels braços.

amb els braços arquejar també el cos amb les mans agafades a terra. De 2 a 10 vegades.

amb els braços i l'altre membre inferior en posició estesa, la figura, les mans agafades darrera del cap i el cos arquejar el cap. Inspiració en posició estesa que el cos es flexiona. De 1 a 20 vegades.

amb els braços i les mans agafades a les cames, arquejar el cap i els braços. Inspiració en extensió i flexió. De 5 a 10 vegades.

A I ENGREIXAR-SE

seu.

amb brou vegetal.

na.

it.

gram.

Dr. J. N. M.

