

5 minuts, de gimnàstica diària

Un genoll flectat en terra, l'altre membre inferior estirat, i els braços estesos; flexionar lateralment el tronc fins a tocar el genoll amb la mà del mateix costat. Inspiració amb el tronc vertical i espiració en inclinar-se. Repetir alternativament a cada costat.



Posició dempeus i els braços estesos. Inspiració. Inclinar el tronc enrera amb una lleugera torsió, fins a tocar amb la mà dreta el taló del peu dret. Espiració. Tornar a la posició inicial. Inspiració. Repetir al costat esquerre. Seguir alternant.



La posició dempeus, un braç flexionat a l'espatlla i l'altre estès cap endavant, flexionar i torçar el tronc fins a tocar amb la mà estesa el peu de l'altre costat. Inspiració en posició dempeus i espiració en baixar el tronc. Alternar un costat i l'altre.