

Cintura i oblics

Explicació i evolució de l'exercici. Posició de l'exercici. Figura 4. Cintura i oblics. Realitzarà aquest exercici 10 vegades seguides un mica ràpidament.

De peu ben dret, braços i cames lleugerament separats deurà mitjançant l'ajuda d'un bastó o corda gruixuda, com a base de referència anar fent ràpids girs de tronc mantenint els peus fixos en el terra sense moure'ls de lloc ni tampoc les caderes ja que per poder aconseguir una major efectivitat en la realització d'aquest exercici el dit gir haurà de fer-lo únicament de cintura a cap.

Controli la respiració, inspire indistintament cap un costat i expiri cap a l'altre.

Aquest exercici és molt eficaç per la reducció de les grasses de la cintura i el reforçament dels òrgans abdominals.



Respiració i tòrax

Explicació i evolució de l'exercici. Posició de l'exercici. Figura 5. Respiració i tòrax. Realitzarà aquest exercici 12 vegades seguides lentament.

Ha de col·locar el cos segons la posició que en la figura s'indica, amb les cames completament juntes i mans al costat de les caderes deurà pujar lateralment els dos braços al mateix temps fins col·locar-los en sentit vertical per damunt del cap.

Els ha de baixar igual que els ha pujat però passant els braços per davant del tòrax i un cop en la posició inicial repetirà de nou aquest exercici el nombre de vegades que s'ha assenyalat.

Controli la respiració. Deu inspirar al pujar els braços i expirar al baixar-los.



Coll

Explicació i evolució de l'exercici. Posició de l'exercici. Figura 6. Coll. Realitzarà aquest exercici 14 vegades seguides lentament amb contracció muscular.

Segons la posició indicada deurà amb tot el cos ben dret i el cap també dret, amb les dues mans col·locades a l'alçada de la cintura anar girant el cap d'un i altre costat, però procurant apretar el coll mitjançant una contracció muscular dels mateixos a l'efectuar l'exercici.

Controli la respiració. Indistintament inspire a un costat i expiri a l'altre.

Aquest exercici és molt eficaç per al reforçament del coll i eliminació de l'anomenada "doble barbata".



És un exercici molt bo per la relaxació del cos i purificació de la sang, proporcionant un millor benestar tant físic com mental.

