

## מקבץ תרגילי חיזוק ומתיחה



1

שלב ידך ומתח זרועותיך מעל לראש



2

הנח כפות ידך על העורף ומתח מרפקיך לאחור



3

הנח ידך על ראשך והטהו לצד אחד, הישאר במצב מתיחה מספר שניות



4

סובב פלג גוף עליון לאחור אחוז במשענת והפנה מבטך לאחור



5

ישר ידך לפנים מתח אצבעותיך כלפי מטה העזר ביד שניה



6

הנח כפות ידך על ירכך והפנה מבטך הצידה



7

ישר רגלך לפנים והנע את כר רגלך והאצבעות לפנים ולאחור



8

עצום עיניך הנח כפות ידך על העינים למשך מספר שניות

בהצלחה!  
צביקה כץ