



6



8



7

לתנחות "אני נשבע" ומחזיקים חמש שניות. אם מקפידים להיות בדיוק באמצע ולא לברוח לכיוון יד שמאל, כל הגוף צריך להתאמץ מאוד. חוזרים כרגיל.

תרגיל חיזוק שכמות וליבה 2 תמונה 8

תרגיל זה יבוצע בעמידת שש עם משקולות. שוב עדיף שנים היד שעל הקרקע תהיה על משקולות כדי לדמות כידון, לחידוד המסר לנף. מרימים את יד ימין עם המשקולות לתנחות "אני מניש לך קערית מרק" ומחזיקים חמש שניות. אם מקפידים להיות בדיוק באמצע ולא לברוח לכיוון יד שמאל, כל הגוף צריך להתאמץ מאוד. חוזרים כרגיל.

תרגיל לרחב הגבית תמונה 6

תרגיל זה יבוצע בעמידה וגם בעמדה כזו ניתן לבצע את שני התרגילים הקודמים אם רוצים. קושרים את הגומייה גבוה יותר ועומדים כשהראש מצביע לכיוון תחילת הגומייה. מחזיקים כאילו כידון ומותחים את הגומייה. להחזיק 5 שניות, שמונה חזרות, חצי דקה הפסקה, שלוש פעמים כל צד.

תרגיל חיזוק שכמות וליבה 1 תמונה 7

תרגיל זה יבוצע בעמידת שש עם משקולות. שוב עדיף שנים היד שעל הקרקע תהיה על משקולות כדי לדמות כידון, מרימים את יד ימין עם המשקולות