



לשמח את הגב

1



התנוחה המשקמת

2



הארכות רגליים

3



גיוס הבטן

4



רוטציה חיצונית לירך

5



פיתול ורוטציה פנימית לירך

6



הקשתה ושחרור אגן

7



הארכת צד

8



עובר

מומלץ לסיים בתנוחת הפתיחה - התנוחה המשקמת,

או ברגליים על הקיר

