HRUDNÍK  
- uvolňovat, protahovat, získávat pružnost  
- rotace při chůzi  
- napřímení páteře  
  
Cvičení:  
vsedě   
- napřímení páteře  
- zakroužit rameny směrem dozadu, na závěr je spustit dolu od uší  
- konečky prstů na ramena – kroužky  
s výdechem zakulatit páteř, zabalit, spojit lokty před tělem  
s nádechem spojené lokty nahoru, rozbalit a tvořit kruhy rameny  
+ pohyb celé páteře  
- proplést prsty nad hlavou, protáhnout s dlaněmi nahoru  
- s výdechem vyhrbit a protáhnout ruce dopředu  
- úklony do stran  
nejprve vždy vytáhnout do výšky  
- na straně v úklonu:  
s nádechem lehký záklon + pohled nahoru  
s výdechem šikmý předklon + pohled dolu  
na čtyřech  
- s nádechem prohnout + pohled nahoru a ramena dozadu k pánvi  
s výdechem vyhrbit + pohled k bříšku  
prohýbat spíš hrudník (ne moc bedra)  
- popojít rukama vpřed a prohnout hrudník  
protáhnout přední stranu hrudníku  
zapružit  
kyčle zůstávají nad koleny  
- jednu nohu natáhnout do strany  
rotace hrudníku:  
jedna ruka s nádechem nahoru ke stropu, s výdechem podvléknout pod hrudníkem na druhou stranu