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