1. Állásban gerincnyújtózás fejre tett könyvvel.
2. Állásban nyújtott karral törzs mögött nyújtózás lefelé, tenyerek egymással szemben maradnak.
3. Hajlított karral nyújtózás törzs mögött az ellenoldali csípő felé, emelt csuklóval, tenyerek egymás felé néznek.
4. Ülésben mindkét tenyér a csípő mellett támaszkodik, könyök enyhén hajlítva, majd a kar nyújtása, a törzs elemelésével a székről.
5. Jobb kar a törzs mögött támaszkodik, fejjel a bal térd felé hajolsz.
6. Bal kar a törzs mögött, fejjel a jobb térd felé hajolsz lassan néhány másodpercig kitartva a helyzetet.
7. Jobb kar keresztben a bal vállon. Vállöv, lapocka visszahúzása a gerinc irányába hátra és befelé.
8. Ellenkező oldalra megismétled a gyakorlatot.
9. Jobb kar a bal térden, karemelés mellett, könyöknyújtás a test előtt.
10. Az ellenkező oldalra ismételd meg a gyakorlatot.