

Lapocka és vállöv problémák kezelésére:

- Wall-push-up 45/ 90/ 150°-os kartartási helyzetben,
- Push up testhelyzet lapockazárással,
- Revolved-push-up testhelyzet törzs rotációval és lapockazárással,
- Bar-squat lapockazárással,
- Downward bridge helyzet a core izmok stabilitásának növelésére,
- Plank pozíció, lapockazárással.



