







|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Extend arms keeping shoulders down and look towards ceiling. Hold 15 seconds</p> <p>Repeat Placing hands under chest.</p> <p>Repeat Placing hands under hips.</p> <p>On last rep let knees separate and try to touch your toes to your head. Keep shoulders down.</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|