

Nu Wave Exercise Bank

[Kneeling T-Stretch](#)

[Chest Stretch](#)

[Child's Pose - Cobra](#)

[Iron Cross](#)

[Ankle ABCs](#)

[leg swings](#)

[jumping jacks](#)

[Around the World Stretch
\(open\)](#)

[Lat Stretch](#)

[Cat - Cow](#)

[Super Spiderman](#)

[Ankle MOBs](#)

[Around the World Stretch
\(closed\)](#)

[Floor Angel \(Knees Bent\)](#)

[Scorpion](#)

[Sumo Squat Hold](#)

[Hip Hinge Greasing](#)

[Wall Sit](#)

[Floor Bridge](#)

[Dropdown Pushup](#)

[Posture Rows \(Band\)](#)

[Bird Dog](#)

[Squat](#)

[Single-Leg Balance](#)

[Scap Pushups](#)

[Single Arm Row \(Band\)](#)

[Front Bridge](#)

[Split Squat](#)

[Single-Leg Layout](#)

[Hands Up Pushup](#)

[Batwing + Band](#)

[Centipede](#)