

1. Leżenie na plecach- unosimy głowę i przyciągamy brodę do klatki piersiowej ,powtarzamy 10x
2. Leżenie na prawym boku,ramiona swobodne -zginamy kolana z jednoczesnym przyciąganiem do brody.Ćwiczenie wykonujemy 5x i zmieniamy ułożenie na lewy bok powtarzamy czynność 5x
3. Leżenie tyłem-wykonujemy kilka oddechów własnym rytmem przez 10 sekund
4. Leżenie tyłem nogi wyprostowane-unosimy prawą prostą nogę lekko nad podłogą utrzymujemy pozycje przez 5 sekund, kładziemy nogę na podłodze i powtarzamy ćwiczenie lewą nogą. Wykonujemy 10x na każdą ze stron
5. Siad skrzyżny(turecki)  
można wykonać ćwiczenie w wózku -ściągamy łopatki z jednoczesnym wypychaniem klatki piersiowej do przodu.Ćwiczenie wykonujemy 5x



6. Powtarzamy ćwiczenie nr 5 w połączeniu z oddychaniem w/g. Schematu - ściągnięcie łopatek i wypychanie klatki w przód - -wdech,rozluźnienie łopatek opuszczanie klatki piersiowej -wydech. Ćwiczenie wykonać 5 x
7. Siad skrzyżny- na podłodze( można siedzieć w wózku)-zakładamy ręce na kark,wykonywany ruch to łączenie łokci razem i cofnięcie w tył.



#### 8. Klęk prosty



- siadamy na pięty powrót do kleku. Ćwiczenie możemy ułatwić trzymając się rękami o stabilne krzesło ,wysoką kanapę , stół itp. Wykonujemy 10x