

Ćwiczenia stabilizacji miednicy i mięśni tułowia.

Część 2 (pozycje wyższe)

1. Siad prosty na podłodze. Ćwiczący stara się przesuwać na pośladkach po podłodze.
2. Siad klęczny (na piętach). Przechodzenie do klęku prostego i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
3. Pozycja klęku podpartego (na czworakach). Przechodzenie do siadu na piętach i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
4. Klęk podparty. Naprzemienne unoszenie wyprostowanych nóg na wysokość bioder. 10x każda noga.
5. Pozycja stojąca. Wspięcie na palce stóp i powrót do pozycji stojącej. 10x.
6. Pozycja stojąca przodem do oparcia krzesła, chwyt za oparcie dla asekuracji. Unoszenie prostej nogi do tyłu (za siebie), następnie zmiana nogi. Wykonujemy 10x dla każdej nogi.
7. Pozycja stojąca, z chwytem za oparcie krzesła j.w. Przysiady. 10x.