

1. Leżenie na plecach. Stopy oparte o podłogę, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Uniesienie bioder w górę. Utrzymujemy pozycję 5s i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
2. Klęk podparty. Współcwiczący kołysze, spycha biodra lub barki ćwiczącego na boki, do przodu, do tyłu. Ćwiczący stara się utrzymać równowagę. Kilkanaście powtórzeń.
3. 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.
4. Klęk prosty. Współcwiczący popycha barki ćwiczącego do przodu, zmuszając go do podparcia się na rękach o podłogę.
5. Leżenie tyłem. Zginamy kolana, stopy opieramy o podłogę. Ściskamy piłkę umieszczoną między kolanami i rozluźniamy.
6. Pozycja leżenia tyłem, ręce wzdłuż tułowia, lub siedząca (na krześle, na wózku lub na podłodze) tułów oparty, dłonie spoczywają na udach. Wdech z uwypukleniem brzucha i skłonem głowy w tył - wydech z wciągnięciem brzucha i skłonem głowy w przód. 10 powtórzeń.