

1. Leżenie na plecach. Chwytnie nogi oburącz (zgiętej w biodrze i kolanie) na wysokości kolana i przyciąganie jej do brzucha. Druga noga spoczywa na podłożu wyprostowana. Zmiana nogi. Wykonujemy 10x dla każdej kończyny.
2. Pozycja stojąca. Chodzenie boso lub w skarpetkach po powierzchniach o różnej fakturze. Na przykład po materacu, kocu, karimacie, matach do masażu stóp, wycieraczkach o różnej fakturze, folii z pęcherzykami.
3. Pozycja kłęk podpartego (na czworakach). Przechodzenie do siadu na piętach i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
4. Pozycja stojąca, twarzą do ściany, na odległość wyprostowanych rąk. Współcwiczący popycha z tyłu barki ćwiczącego, prowokując go do asekuracyjnego podparcia się rękami o ścianę.
5. Pozycja siedząca na krześle lub w wózku. Naprzemiennie przyciągamy kolana do klatki piersiowej. 10 powtórzeń dla każdej nogi.
6. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Na brzuchu umieszczamy książkę. Wdech z uwypukleniem brzucha i obserwowaniem jak unosi się książka, wydech z wciągnięciem brzucha i obserwacją jak książka się opuszcza. 10x.