BEDRA  
- aktivovat hluboké břišní svaly  
- dech do bránice (spodní žebra)  
- nevyvalovat bříško, příliš neprohýbat bedra  
- lehat a zvedat se přes bok  
  
Cvičení  
vleže na zádech  
- dech do spodních žeber   
všechny směry – i do boků a do zad  
s výdechem sklopit žebra dolu k pánvi  
- zhoupnout pánev a najít neutrální pozici  
- přitlačit jednu nohu do podložky  
- jednu nohu zvednout, udržet u toho pánev a bedra v neutrální pozici  
zvednout s výdechem a s aktivitou bříška  
druhá noha se do podložky opře  
- pánevní most  
nadechnout, s výdechem zvedat pánev nahoru (kulatě obratel po obratli)  
nahoře nádech, s výdechem pánev klesá zpět do podložky  
- jedno koleno přitáhnout k hrudníku, druhou nohu natáhnout, uvolnit a položit do podložky  
nohy vystřídat, každou pozici prodýchat až dolu do pánve a bříška  
- kolébka – přitáhnout obě kolena k hrudníku, zakulatit páteř  
zhoupnout ze strany na stranu, nahoru a dolu (masáž beder)  
na čtyřech  
- srovnat záda, aktivita bříška   
- přizvednout kolena  
udržet rovná záda a aktivní střed těla  
- s nádechem prohnout, s výdechem vyhrbit  
prohýbat spíš v hrudníku (ne moc v bedrech)  
při prohnutí otevřít hrudník – ramena směrem k pánvi  
vsedě  
- úkol + šikmý předklon  
jedna noha natažená – protáhnout se za ní do strany, z této pozice předklon k natažené noze  
výdrž v protažení, prodýchat  
- napřímení celé páteře vsedě