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