

Zestaw 1	
	1.PW. Leżenie na plecach. Ruch: lewą rękę kładziemy za głowę i wyciągamy ją jak najdalej w poziomie, jednocześnie wyciągamy jak najdalej prawą nogę. Czynność wykonujemy na wydechu ok 7 s. Zmieniamy rękę i nogę powtarzamy ćwiczenie.
	2.PW: Leżenie na plecach. Ruch: wykonujemy ruch kończyny jak przy jeździe rowerkiem ale jedną nogą, druga wyprostowana w stawie kolanowym mocno dociska do podłoża, ruch 15 razy na jedną kończynę, później zmiana. Oddychamy miarowo
	3.PW- leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: unosimy ramiona z przeniesieniem ich za głowę z równoczesnym wdechem nosem oraz retrakcją w odcinku szyjnym. Powrót do pozycji wyjściowej z równoczesnym wydechem ustami i rozluźnieniem szyi.
	4.PW. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia. Ruch: oderwanie głowy i łopatek od podłoża na wydechu z zatrzymaniem napięcia ok 7 s
	5.PW: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, kolana złączone. Ręce mogą być wzdłuż tułowia lub w „skrzydełkach” Ruch: przenosimy obydwa kolana na zmianę raz na prawą raz na lewą stronę, głowa podąża w przeciwnym kierunku niż rotacja kolan.
	6.PW: leżenie na boku, ręka pod głową, druga oparta przed klatką piersiową, nogi z tułowiem tworzą kąt ostry, kolana proste, stopy w zgięciu grzbietowym. Ruch: a. wahadłowy nogi w górę i dół b. zatrzymanie w górze po 7 sekund, powrót do pozycji wyjściowej i zmiana boku i nogi ćwiczącej.
	7.PW: leżenie bokiem, głowa spoczywa na ramieniu, górna noga zgięta w kolanie. Noga dolna pozostaje cały czas wyprostowana Ruch: uniesienie nogi znajdującej się bliżej podłoża
	8.PW: leżenie przodem, stopy oraz przedramiona oparte na podłożu, głowa stanowi przedłużenie tułowia. Ruch: wzniesienie tułowia, tak aby pozostać w podporze na łokciach i stopach, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Wydech uniesienie do góry wytrzymanie 5 s
	9. PW: Ćwiczenie przeprostów w leżeniu przodem. Ręce położone są na podłożu na wysokości barków. Ruch: wdech przez nos i wyprostowanie łokci do momentu nie oderwania się kolanów biodrowych przednich górnych, następnie wydech, rozluźnienie mięśni tułowia i powrót do pozycji wyjściowej.
	10.PW: leżenie przodem Ruch: napięcia izometrycznego mięśni pośladkowych 7 sekund