

1. ľah na chrbte

- (a) špičky nôh obe naraz napínať k sebe / od seba
- (b) špičky nôh obe naraz vytáčať dovonka / dovnútra
- (c) špičkami nôh krútiť v smere a potom proti smeru hodinových ručičiek
- (d) achilovku jednej nohy oprieť o prsty druhej a vytáčať na jednu a potom druhú stranu, hlavu vytáčať do opačného smeru ako nohy; nohy potom vystriedať
- (e) chodidlo pokrčenej nohy oprieť o koleno druhej a vytáčať na jednu a potom druhú stranu, hlavu vytáčať do opačného smeru ako nohy; nohy potom vystriedať
- (f) obe nohy pokrčiť v kolenách a vytáčať na jednu a potom druhú stranu, hlavu vytáčať do opačného smeru ako nohy
- (g) obe nohy pokrčiť v kolenách, jedna zostáva nehybná, druhú vytáčať do vnútornej strany, hlavu vytáčať do opačného smeru; nohy striedať
- (h) obe nohy pokrčiť v kolenách, ruky, dlane na zemi, pri nádychu vytlačiť zadok a brucho čo najvyššie, na zemi su iba chodidla, ruky, plecia a hlava
- (i) pri nádychu vzpažiť, vytiahnuť sa: ruky, nohy, pri vydychovaní pokrčiť nohy rukami pritlačiť k bruchu, hlavu nadvihnúť
- (j) špičky nôh obe naraz napnúť k sebe, taktiež crbty rúk a hlavu zdvihnúť, pozerať sa na špičky nôh
- (k) obe nohy pokrčiť v kolenách dľaňami sa oprieť o stehná, tlačiť dlane a nohy proti sebe, hlavu nadvihnúť
- (l) obe nohy pokrčiť v kolenách jednou dľaňou sa oprieť o opačné stehno, tlačiť dľaň a nohu proti sebe, hlavu nadvihnúť; dlane vystriedať

2. kľak - vystreté ruky dľaňami položené na zemi

- (a) mačací chrbát: pri nádychu - hlavu tlačiť medzi plecia, chrbát dohora, panvu podsúvať; pri výdychu zadok tačiť dohora, kríže dolu, hlavu hore. Ruky stále vystreté
- (b) ruku dvíhať do strany, čo najvyššie, sledovať prsty očami; ruky striedať
- (c) ruku dvíhať do dopredu - pred seba, čo najvyššie, sledovať prsty očami; ruky striedať
- (d) nadvihnúť nohy od kolien a päty vytáčať do strán, telo zostáva rovno, snažiť sa uvidieť ponad plece päty
- (e) vystrieť jednu nohu, zdvihnúť čo najvyššie, zákmit, pri výdychu sa kolonom pokrčenej nohy snažiť čo najviac sa priblížiť k hlave; nohy striedať
- (f) sadnúť si na päty, vystreté ruky položiť dľaňami na zem, trupom pri zdvihnutí sa zo sedu tlačiť ruky dopredu, hrudníkom čo najnižšie sa priblížiť podlahe, ruky sú stále vystreté a nenamáhané, späť opäť pomocou ťahu trupom do sedu na päty
- (g) pozdrav Slnku: sadnúť si na päty, pri nádychu zo sedu na päťách do kľaku, vzpažiť, zákmity; pri výdychu dosadnúť na päty, hlavu ku kolenám, vystreté ruky za chrbtom čo najvyššie

3. ľah na bruchu

- (a) ruky pred sebou a snažiť sa jednou rukou dosiahnuť čo najďalej; ruky striedať
- (b) ruku dvíhať do strany, čo najvyššie, sledovať prsty očami; ruky striedať
- (c) pokrčené ruky položiť dľaňami pod bradu, nadvihnúť jednu nohu čo najvyššie a zákmitmi zakopávať; nohy striedať
- (d) pokrčené ruky položiť dľaňami pod bradu, nadvihnúť obe nohy čo najvyššie, vo vzduchu rozkročiť a rozkročené položiť na zem, rozkročené nohy nadvihnúť, vo vzduchu spojiť a položiť na zem
- (e) pokrčené ruky položiť dľaňami pod čelo, hlavu a ruky tlačiť proti sebe, nadvinuť trup, vytočiť sa do strany a položiť sa na zem, tak isto nazad; vytáčať sa do oboch strán
- (f) ruky za chrbátom spojiť, nadvihovať hlavu, plecia, trup čo najvyššie, zakmitávať

Každý cvik opakovať niekoľkokrát (3-5). Po cvičení si ľahnúť do pohodlnej polohy (napr. nabok, ruka pod hlavu) a zhruba 5 minút relaxovať.