

Vježbe u početku treba izvoditi 3 do 5 puta, te postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put dok ne dođemo do 10 ponavljanja. Kontrakcija, kao i relaksacija, traje 4-5 sekundi.

Početni položaj: Vježbajte na tvrdoj podlozi. Ležite na leđa i ruke privijte uz tijelo. Blago savijte noge u koljenima i kukovima.

1 Pritišćući križa o podlogu zdjelicu naginjite prema licu, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



2 Odižite zdjelicu u zrak. Ruke ostaju uz tijelo. Vratite se u početni položaj i opustite se.



3 Privucite jednu po jednu nogu prema prsima. Suprotnom rukom gurajte nogu od sebe, ali tako da nema pomaka same noge. Vratite se u početni položaj i opustite se.



4 Prekrižite ruke na prsima. Poduprite i učvrstite stopala. Odižite gornji dio tijela kao da želite sjesti do otprilike pola pokreta (oko 45 stupnjeva). Vratite se u početni položaj i opustite se.



Početni položaj: Ležite na trbuh (stavite manji jastuk ispod trbuha). Ruke ispružite povrh glave.

5 Istežite istovremeno obje ruke i noge bez da ih odižete od podloge, pa se opustite.



6 Podvijte stopala pod sebe i oslonite se na nožne prste. Zategnite mišiće potkoljenice, natkoljenice i stražnjice, zadržite taj položaj pa se vratite u početni položaj i opustite se.



7 Odižite istovremeno jednu ruku i suprotnu nogu, zadržite ih u tom položaju. Vratite se u početni položaj i opustite se. Vježbu izvodite naizmjenice s jednom, pa s drugom stranom.



8 Prepletite prste ispod brade. Odižite gornji dio tijela i ruke od podloge, zadržite u tom položaju, vratite se u početni položaj i opustite se.



Opće napomene: • Počnite s manjim brojem ponavljanja vježbi koji povećavajte postupno, poštujući svoje zdravstveno stanje. • Najbolje je vježbati kad vas najmanje boli, a prije vježbanja možete uzeti lijek protiv bolova ili primijeniti topli ili hladni oblog. • Vježbanje usvojite kao dio dnevne rutine, ali se ne morate slijepo držati rasporeda. • Ako vam vježbanje u jednom ciklusu predstavlja veliki napor, možete vježbati kraće u nekoliko navrata. • Ako osjećate bol duže od 2 sata nakon vježbanja to je pokazatelj da ste s vježbanjem pretjerali.