

1.8.1 Prva vaja

Sedemo na sredino sedeža. Višino sedeža si nastavimo tako, da so kolki nekoliko višje od kolen, notranji kot v kolenu pa je od 90 do 105°. Stopala morajo biti plosko na tleh. Hrbet je v vzravnem položaju. Trebušne mišice so napete.



1a. Medenico pomaknemo naprej, tako da se hrbet nekoliko usloči. V tem položaju vztrajamo 5-8 sekund. Vajo ponovimo 3 do 5 krat.



1b. Ponovimo tako, da medenico pomaknemo nazaj, pri čemer se hrbet nekoliko izboči. Tudi v tem položaju vztrajamo 5-8 sekund in vajo ponovimo 3 do 5 krat.

1.8.2 Druga vaja

Sedemo na sredino sedala. Višino sedeža si nastavimo tako, da so kolki nekoliko višje od kolen, notranji kot v kolenu pa je od 90 do 105°. Stopala morajo biti plosko na tleh.



2a. Medenico nagnemo v levo. V tem položaju vztrajamo 5-8 sekund. Vajo ponovimo 3 do 5 krat.



2b. Ponovimo v obratni smeri.

1.8.3 Tretja vaja

Sedimo na sredini sedeža kot pri prejšnji vaji, vzravnamo hrbet in napnemo trebušne mišice.



3a.
Iztegnjeno levo nogo dvignemo v višino sedeža, vztrajamo 5-8 sekund in spustimo. Vajo ponovimo 3 do 5 krat.



3b.
Ponovimo v obratni smeri.

1.8.4 Četrta vaja

Sedimo na sredini sedeža kot pri prejšnji vaji, vzravnamo hrbet, napnemo trebušne mišice. Stopala so plosko na tleh.



4a.
Levo nogo prekrizamo čez desno, z levo roko pa se primemo naslonjala na levi strani. Glavo obrnemo v levo. Začutimo razteg mišic. V tem položaju vztrajamo 15-20 sekund. Vajo ponovimo 3 krat.



4b.
Ponovimo v obratni smeri.