

- Przywodzenie łokcia do kolana w klęku podpartym. Zaczynamy w klęku podpartym. Dłonie trzymamy pod barkami, na szerokości ramion, kolana pod kątem prostym. Trzymamy głowę neutralnie (patrzemy w podłogę), mocny brzuch, a plecy proste, nie pozwalając na ich zbyt mocne wygięcie. Prostujemy lewą nogę i przeciwległą rękę, po czym przywodzimy kolano lewej nogi i łokieć prawej ręki do siebie, mocno spinając brzuch.
- Kładziemy się na brzuchu, prostujemy obie ręce i wyciągamy je przed siebie. Nie zadzieramy głowy – patrzemy w podłogę. Podnosimy klatkę piersiową nad podłogę, mocno pracując mięśniami pleców, pośladki natomiast mogą być luźne bądź spięte. Stopy leżą na podłodze. Trzymając ręce, głowę i klatkę piersiową nad podłogą, przenosimy obie proste ręce na bok i dotykamy dłońmi bioder, po czym wracamy do pozycji wyjściowej.
- Kładziemy się na brzuchu, głowę opieramy o przedramiona, patrzemy w podłogę. Na zmianę podnosimy nad podłogę prawą i lewą nogę. (mięśnie pośladków)
- Kładziemy się na brzuchu, dłonie splatamy za głową, patrzemy w podłogę. Stopy trzymamy razem. Jednocześnie podnosimy barki i stopy nad podłogę, pracując mięśniami pleców i pośladków. Wracamy do pozycji wyjściowej.
- Kocie grzbiety. Stajemy w klęku podpartym, dłonie kładziemy pod barkami, na szerokość ramion, kolana pod kątem prostym. Opuszczamy głowę w stronę podłogi i mocno wyciągamy plecy w stronę sufitu, podwijając kość ogonową w dół, w stronę podłogi. Wracamy do pozycji wyjściowej, po czym obniżamy plecy w stronę podłogi, wykonując ruch przeciwny. Kość ogonową zadzieramy do góry, otwieramy klatkę piersiową i patrzemy w górę bądź przed siebie. (mięśnie brzucha)