

1. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Proste plecy, wznos rąk bokiem w górę – wdech nosem, opust – wydech ustami.
Cel ćwiczenia: wzmocnienie przepony.
2. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Krążymy ramionami do tyłu. Wykonujemy obszerne i powolne ruchy.
Cel ćwiczenia: rozciągnięcie mięśni ramion i obręczy barkowej.
3. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Proste plecy, stopy na szerokość bioder. Unosimy ręce w bok, prostujemy w stawach łokciowych i odchylamy do tyłu powoli, przyciągamy łopatki do siebie. Ręce do tyłu – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech.
Cel ćwiczenia: rozciągnięcie mięśni ramion i obręczy barkowej.
4. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Ręce zgięte w stawach łokciowych do kąta 90 stopni. Przenosimy ręce przodem w górę – wdech nosem, opuszczamy wydech ustami.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni klatki piersiowej.
5. Pozycja wyjściowa: stoimy.
Stopy na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, kciuki na zewnątrz, barki ściągamy do tyłu, tak żeby ściągnąć łopatki. Rozluźniamy i kciuki ustawimy w pozycji neutralnej. Trzymamy proste plecy.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni klatki piersiowej.
6. Pozycja wyjściowa: stoimy.
Stopy na szerokość bioder, ręce do tyłu, ściągamy łopatki i rozluźniamy.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni obręczy barkowej.
7. Pozycja wyjściowa: stoimy.
Delikatnie przechylamy głowę w prawą stronę, zbliżając ją do lewego barku, wracamy do środka i w drugą stronę. Trzymamy proste plecy.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni obręczy barkowej.
8. Pozycja wyjściowa: stoimy.
Lewa ręka jest nad głową i łapiemy nią za prawe ucho. Prawą ręką wykonujemy krążenia do tyłu i do przodu, cały czas wyciągamy kręgosłup, opuszczamy rękę, puszcza ucho i wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni obręczy barkowej.
9. Pozycja wyjściowa: stoimy.
Wdech -ramiona do góry, opuszczamy do kąta 90 stopni, ręką zgiętą w stawie nadgarstkowym i wyobrażamy sobie, że rozpychamy ścianę, unosimy i łączymy dłonie nad głową, opuszczamy i łączymy przed klatką piersiową. Z wdechem ręce do góry, z wydechem w dół.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni obręczy barkowej.
10. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Wykonujemy skręty tułowia. Łapiemy lewą ręką za prawe udo i odwrotnie. Głowa do przodu, ramiona do góry i skręt w prawą stronę.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych.
11. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.
Wykonujemy skłon w prawą stronę, unosimy lewe ramię do góry, opieramy się na dłoni lub na przedramieniu i odwrotnie.
Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych.
12. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.

Ramiona przed siebie, spleatamy przedramiona i unosimy do góry z wdechem, z wydechem opuszczamy.

Cel ćwiczenia: uelastycznienie barków.

13. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub na krześle.

Unosimy ręce do góry, jedna łapie za łopatkę a druga łapie za dłoń pierwszej. Jeżeli nie możemy złączyć dłoni to pracujemy zbliżając je do siebie.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni oddechowych.

14. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny lub prosty.

Opieramy dłonie z tyłu, otwieramy klatkę piersiową i wracamy do pozycji wyjściowej.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie przepony.

15. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Unosimy prawą rękę do góry, oczy idą za ręką i wracamy. Zmiana ręki.

Cel ćwiczenia: rozciągnięcie mięśni obręczy barkowej.

16. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Wdech – koci grzbiet, wydech plecy wklęsłe.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni pleców.

17. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Przekładamy ramię dołem pod barkiem do boku, drugą rękę kierujemy w przód, głowę staramy się położyć na macie.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie barków.

18. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Dłonie do przodu, biodra unosimy do góry, klatka piersiowa leży na macie, jeśli nie to zbliżamy ją do maty.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie miednicy.

19. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Prostujemy naprzemiennie prawą rękę z lewą nogą i odwrotnie.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni brzucha i pleców.

20. Pozycja wyjściowa: leżenie na przedramionach.

Leżymy na przedramionach z wdechem wydłużamy kręgosłup, wydech wracamy do pozycji wyjściowej.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych.

21. Pozycja wyjściowa: leżenie na przedramionach.

Leżymy na przedramionach, nogi zgięte w stawach kolanowych i wyrzucamy nogę w tył i w górę.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni kończyn dolnych.

22. Pozycja wyjściowa: leżenie na przedramionach przodem.

Unosimy się na przedramionach, stopy wsparte na palcach i trzymamy 5 sekund pozycję.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni posturalnych.

23. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem.

Leżymy na brzuchu, dłonie splecione na kości krzyżowej z wdechem unosimy głowę i klatkę piersiową do góry, odrywamy ręce i wracamy do pozycji wyjściowej. Zmiana splotu dłoni.

Cel ćwiczenia: rozciągnięcie klatki piersiowej.

24. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder i unosimy miednicę do góry. Trzymamy 10 sekund.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni posturalnych.

25. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Leżymy na plecach, nogi zgięte, palce stóp skierowane delikatnie na zewnątrz, wdech ramiona przodem za głowę, wydech ramiona wracają szurając po podłodze.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni oddechowych.

26. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Wykonujemy nożyce pionowe rękoma.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni kończy górnych.

27. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ręce unosimy do góry, wnętrza dłoni skierowane do przodu, opuszczamy łokcie z wdechem, z wydechem unosimy.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni oddechowych.

28. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Zginamy prawą nogę, przenosimy prawe kolano na lewą stronę, ramiona rozpostarte, z wdechem przenosimy prawe ramię do lewego, dotykamy dłoni i wracamy.

Cel ćwiczenia: otwieranie klatki piersiowej.

29. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Przyciągamy kolana do brzucha i kołyszemy się delikatnie na boki.

Cel ćwiczenia: rozluźnienie mięśni miednicy.

30. Pozycja wyjściowa: siad prosty.

Siad prosty prawa noga zgięta w kolanie, stopa w odległości około 10 cm od uda, plecy proste, wykonujemy wdech i chwytamy prawym ramieniem za lewe kolano i wykonujemy skręt. Z wydechem pogłębiamy skręt. Wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę.

Cel ćwiczenia: wzmocnienie mięśni skośnych brzucha.