3 měsíc - Vleže na břiše – ramena roztáhněte do široka, paže jsou pokrčené, dlaně jsou před hlavou, hlava je opřená o čelo v prodloužení páteře. Zatížení přeneste z břicha na stydkou kost. Zdvihněte hlavu bez záklonu, pohled směřuje stále do podložky. Bedra napřimte. Svůj dech směřujte do boční a spodní části břišní stěny. Aktivace – příční břišní sval, mezilopatkové svaly

3 měsíc -Vleže na zádech – Lehněte si na záda. Nohy pokrčte ve všech kloubech 90° - můžeme podložit míčem. Kolena nechte mírně od sebe. Ruce nechte podél těla dlaněmi nahoru. Ramena mějte na podložce. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Hrudník a žebra povolte dolů. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu, kterou jste nádechem získali. Cílem je - aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře, pánve a trupu + uvolnění svalů okolo bederní páteře + obnova správného držení těla

4,5 měsíce -Leh na břiše s vytažením - lehněte si na břicho. Vzepřete se na předloktí. Pokrčte si nohu a vytočte ji kolenem směrem ven. Protilehlou rukou se odtlačíte od země a druhou natáhnete jako byste se chtěli posunout dopředu (plazit)

5 měsíc - Napřímení páteře vleže na boku a stabilizace lopatek - Lehněte si na bok. Nohy pokrčte.
Hlavu podložte polštářem tak, aby byla krční páteř rovná. Hrudník a žebra povolte dolů.
Napřimte páteř. Spodní ruku mějte před tělem, ohnutou v lokti. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu. Páteř mějte napřímenou. Hlavu vytahujte v prodloužení páteře. Opřete se o spodní loket a spodní koleno, jako byste se chtěli zvednout a lehce nadzvedněte také hlavu v prodloužení páteře. Cílem cvičení je - napřímené držení páteře a hlavy + aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, kyčelních kloubů, ramen a lopatek

6 měsíc - model šestého měsíce - lehněte si na záda, rukama si chytněte vnitřní stranu plosek nohou. Ramena roztáhněte do široka, uvolněte hrudník. Dech směřuje do zad, boční a spodní části břišní stěny.

# 6 měsíc – Vzpor vleže na břiše - varianta cviku s větším rozsahem pohybu - Lehněte si na břicho. Hlavu si opřete o čelo. Dlaně položte na podložku na úroveň krku. Vzepřete se přes vzpor na předloktích. Vytahujte se do dálky. Hýždě a stehna nechte povolené. Pracují jen zádové svaly.Vzepřete se o zápěstí až do pozice na celých dlaních. Vzpřimujte se. Přes vzpor na předloktí se pokládejte zase zpátky na podložku. Aktivace – fixátory lopatek, triceps, mezilopatkové svaly, příční břišní.

7 měsíc – Diferencovaný klek - pozice je shodná jako klek na čtyřech, jen protilehlá horní a dolní končetina udělají krok vpřed. Páteř je napřímena, ramena do široka rozevřena, bérce se nezvedají od podložky.

7 měsíc - Klek na čtyřech – klekněte si s oporou o obě rozevřené dlaně a kolena. Prsty směřují rovnoběžně, dlaně jsou uloženy na šířku ramen, kolena na šířku pánve. Napřimte páteř. Hlava je v prodloužení páteře. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali. Cílem cvičení je - napřímené držení páteře a hlavy + aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, kyčelních kloubů, ramen a lopatek

7 měsíc - Vzpěr z polohy na břiše do polohy nízkého šikmého sedu - Lehněte si na břicho. Čelo opřete o podložku. Pravou horní končetinu upažte tak, aby svírala pravý úhel v lokti. Levou horní končetinu pokrčenou v lokti položte na podložku v úrovni ramen dlaní vedle sebe. Nohy opřete o špičky.
Napřimte záda tím, že se vzepřete do dlaní. Přizvedněte hlavu od podložky. Ze vzporu se začněte pomalu otáčet na pravý bok tak, že natáhnete levý loket a nakročíte levou dolní končetinou vpřed. Položte Vaši levou ruku na levé stehno, znovu se vzepřete a dokončete tak úplné přetočení na pravý bok. Cílem je napřímení zad.

8 měsíc - Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu
Sedněte si na zem. Pokrčte nohy v kolenou. Napřimte záda pomocí vzepření se do dlaní a do pat.
Pokračujte ve vzpírání o vnitřní stranu paty a stehno u levé nohy až do přetočení pánve a trupu do pravé strany. Dokončete přetočení na pravý bok až do vysokého šikmého překážkového sedu. Cílem je napřímení zad.

9 měsíc - Napřímení páteře a lezení vpřed vkleče na všech 4 - Klekněte si na všechny čtyři. Hlava je prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali. Držte pozici a dýchejte. Po chvíli nakročte protilehlými končetinami vpřed. Bérce nechte stále na podložce. Cílem cvičení je - napřímené držení páteře a hlavy + aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, kyčelních kloubů, ramen a lopatek

10 měsíc - Napřímení páteře vsedě s dolními končetinami před sebou - Ruce mějte před tělem doširoka. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř. Špičky nohou směřujte kolmo ke stropu. Kolena mírně pokrčte. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu. Lopatky a ramena nechte stále vzadu a dole, pryč od uší. Cílem cvičení je - napřímené držení páteře a hlavy + aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, trupu, kyčelních a kolenních kloubů

# 11 měsíc - Napřímení páteře vkleče a stabilizace pánve a ramen - Klekněte si na všechny 4. Jedno koleno zvedněte a opřete o chodidlo. Bérec mějte kolmo k podložce. Druhé koleno mějte kolmo pod kyčlemi. Dlaně jsou na šířku ramen. Prsty směřují rovnoběžně dopředu. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali.Uvědomte si kontakt chodidla a podložky, a to především v oblasti palcového a malíčkového kloubu nohy a paty => tzv. tři body opory nohy. Osu stehna nohy, která je opřená o chodidlo, směřujte nad střed nohy. Pokud si chcete cvik ztížit, natáhněte ruku před sebe. Cílem cvičení – napřímené držení páteře a hlavy + Aktivace hlubokého stabilizačního systému + bedrokyčlostehenního svalu + vzpřimovače páteře + přední strana stehen + stabilizace pánve, kyčelních a kolenních kloubů, kotníků + uvolnění křížokyčelního skloubení (SI kloub)

# 11 měsíc - Napřímení páteře vkleče a posílení stehenního svalstva - Klekněte si na kolena.Nakročte jednu nohu dopředu a položte chodidlo na zem. Koleno mějte nad kotníkem. Ve všech kloubech nohy držte pravý úhel. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Ramena nechte volně dozadu a dolů. Napřimte páteř. Kolena vytočte mírně ven. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali. Zatlačte nakročenou nohou do podložky jako byste se chtěli zvednout. Cílem cvičení – napřímené držení páteře a hlavy + Aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, kyčelních a kolenních kloubů, kotníků

12 měsíc - Napřímení páteře vkleče s nataženými koleny - Klekněte si na všechny 4. Opřete nohy o špičky a zvedněte pánev kolmo nahoru ke stropu. Prsty směřují rovnoběžně dopředu. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř. Kotníky mějte rovně. Kolena vytočte mírně ven. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu, kterou jste nádechem získali. Lopatky a ramena nechte stále vzadu a dole, pryč od uší. Cílem cvičení – napřímené držení páteře a hlavy + Aktivace hlubokého stabilizačního systému + stabilizace pánve, kyčelních a kolenních kloubů, kotníků + uvolnění křížokyčelního skloubení (SI kloub)

12 měsíc - Napřímení páteře a nitrobřišní tlak ve dřepu - Postavte se. Chodidla mějte na šíři pánve.
Mírně pokrčte kolena. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř. Kotníky mějte rovně. Kolena vytočte mírně ven. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali. Lopatky a ramena nechte stále vzadu a dole, pryč od uší. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Ruce můžete směřovat dopředu. Držte pozici. Po chvíli se vraťte do natažených kolen a opakujte. Cílem cvičení – napřímené držení páteře a hlavy + Aktivace hlubokého stabilizačního systému + hýždí + stabilizace pánve, kyčelních a kolenních kloubů, kotníků

# 13 měsíc - Napřímení páteře a nitrobřišní tlak ve stoji - Postavte se. Chodidla mějte na šíři pánve.Mírně pokrčte kolena. Hlava je v prodloužení páteře. Bradu držte blíže u krku. Napřimte páteř.Kotníky mějte rovně. Kolena mírně vytočte. Nádech směřujte do podbřišku, boční a zadní strany žeber a beder. S výdechem udržte aktivní nitrobřišní tlak, který jste nádechem získali. Lopatky a ramena nechte stále vzadu a dole, pryč od uší. Ruce směřují dopředu. Cílem cvičení – napřímené držení páteře a hlavy + Aktivace – hlubokého stabilizačního systému + stabilizace celého těla

# Nejčastější chyby – hlava v záklonu, ramena nejsou položeny na podložce, břicho vtažené nebo vypouklé vpřed, bederní páteř odlepená od podložky, ramena vytažená k uším, lopatky stažené k sobě, vyhrbení hrudní páteře, prohnutí v bederní páteři, stažené hýždě, nesprávné je stažení žeber s výraznou aktivitou pouze horní části břišní stěny – při výdechu žebra zůstávají nahoře