PÁTEŘ A PÁNEV	
1. CERVIKRANIÁLNÍ PŘECHOD	
2. C1/2	
3. KRČNÍ PÁTEŘ - ZÁKLON	
4. KRČNÍ PÁTEŘ ÚKLON	
5. KRČNÍ PÁTEŘ TRAKCE	
6. CTH PŘECHOD	
7. 1. A 2. ŽEBRO	
8. HRUDNÍ – ZÁKLON VSEDĚ	
9. HRUDNÍ – ROTACE VSEDĚ	
10. HRUDNÍ – PŘEDKLON VKLEČE	
11. HRUDNÍ – PŘEDKLON - ZÁKLON	
12. HRUDNÍ - ROTACE	
13. HRUDNÍ - ÚKLON	
14. HRUDNÍ – ZÁKLON VLEŽE	
15. THL PŘECHOD – PŘEDKLON - ZÁKLON	
16. THL PŘECHOD – ROTACE	
17. THL PŘECHOD - ÚKLON	
18. THL PŘECHOD - PSOAS	
19. BEDRNÍ – ZÁKLON VLEŽE	
20. BEDERNÍ – FLEXE VLEŽE	
21. BEDERNÍ – ROTACE VLEŽE	
22. BEDERNÍ – ZÁKLON VESTOJE	
23. BEDRNÍ – PŘEDKLON VSEDĚ	
24. BEDERNÍ – PŘEDKLON - ZÁKLON	
25. BEDERNÍ - ROTACE	
26. BEDERNÍ - ÚKLON	
27. SI – VLEŽE NA BOKU	
28. SI VLEŽE NA BŘIŠE	