

PLECY:

Plecy okrągłe:

Pw. Siad klęczny przy drabince, o odległości trochę większej niż długość ramion.

Ruch: przejście do klęku z chwytem za szczebel i rytmiczne pogłębienie opadu tułowia w przód.

Plecy wklęsłe:

Pw. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wyciągnięte w stronę kolan

Ruch: uniesienie głowy i barków nad podłogę z dotknięciem dłońmi do kolan.

Plecy płaskie:

Pw. Siad płaski

Ruch: skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp, głowa między ramionami.

Plecy okrągło wklęsłe:

Pw. Klęk podparty, jedna noga wyprostowana

Ruch: ugięcie rąk z jednoczesnym uniesieniem nogi w górę.

Skoliozy: Ćwiczenia oddechowe

Pw: stanie, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: głęboki wdech nosem z równoczesnym uniesieniem ramion w górę i wspięciem na palce.

Powolny wydech przez usta z opuszczeniem ramion i opadem na całe stopy.

KLATKA PIERSIOWA:

Klatka piersiowa szewsko – lejkowata:

Pw. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia, na klatce piersiowej woreczek.

Ruch: unieść ramiona za głowę z jednoczesnym wdechem, powrót do pozycji wyjściowej – wydech

Klatka piersiowa kurza:

Pw. Stanie, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: unoszenie ramion bokiem nad głowę z jednoczesnym głębokim i powolnym wdechem, powolne opuszczanie ramion - wydech

KOŃCZYNY DOLNE:

Stopy płaskie i płasko koślawe (ćwiczyć należy boso)

Pw. Siad na krześle, na podłodze porzucane drobne przedmioty (klocki, woreczki, szmatki itp.)

Ruch; chwytanie palcami stóp leżących przedmiotów i wrzucanie ich do stojącego pojemnika.

Szpotawość kolan:

Pw. Leżenie przodem, między kolanami woreczek, nogi w kostkach połączone

Ruch: unoszenie nóg związanych do góry, i wytrzymanie, powrót do pozycji wyjściowej

Koślawość kolan:

Pw. Siad skrzyżny.

Ruch: Spychanie kolan w dół