

## *Asymetria*

Ćwiczenia na skoliozę dwułukową – piersiowa prawostronna, ( Th<sub>dex</sub> )  
lędźwiowa lewostronna ( L<sub>sin</sub> )

1. P.w. stojąc w lekkim rozkroku wykonać skłon w przód z odrotowaniem – wytrzymać 6-8 s, powtórzyć 10-20x.

Powrót do P.w

2. P.w. unik podparty lub klęk podparty, lewa noga ugięta, prawa wyprostowana w tył lekko przywiedziona, miednica równoległe do podłoża. Asymetryczne ułożenie dłoni na podłożu – lewa dłoń wysunięta przed prawą - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.

Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, lewa dłoń na prawej.

3. P.w. leżenie na boku prawym, prawa ręka wyprostowana lewa ręka ugięta stabilizuje. Pod szczyt skrzywienia w odcinku piersiowym podkładamy zrolowany kocyk. Prawa noga ugięta, lewa noga wyprostowana oparta na skrzynce -wznos lewej nogi, wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.

4. P.w. leżenie tyłem ręce bokiem w skos, prawa noga ugięta w kolanie, wznos nogi lewej wyprostowanej na wysokość około 20 cm z odwiedzeniem w bok na zewnątrz- wytrzymać 6-8s powtórzyć 10-20 x