

## **Asymetria**

### **Ćwiczenia na skoliozę lędźwiową prawostronną ( Scol. L<sub>dex</sub> )**

1. P.w. unik podparty lub klęk podparty, prawa noga ugięta, lewa wyprostowana w tył lekko przywiedziona, miednica równoległe do podłoża - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20 x.  
Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, lewa dłoń na prawej.
2. P.w. leżenie na boku lewym, lewa ręka wyprostowana prawa ręka ugięta stabilizuje. Lewa noga ugięta, prawa noga wyprostowana oparta na skrzynce-wznos prawej nogi, wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.
3. P.w. leżenie tyłem ręce bokiem w skos, lewa noga ugięta w kolanie, wznos nogi prawej wyprostowanej na wysokość około 20 cm z odwiedzeniem w bok na zewnątrz- wytrzymać 6-8s powtórzyć 10-20x.
4. P.w. ukłon japoński, nie odrywając rąk od podłoża usiądź na lewym pośladku - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.
5. P.w. siad prosty, ręce z tyłu, chwyt za łokcie. Wznies prawe biodro i wytrzymaj 6-8sek, powtórzyć 10-20x.
6. P.w. klęk jednonóż na lewym kolanie, prawa noga wyprostowana w bok. Wykonaj skłon w prawo utrzymując tułów w płaszczyźnie czołowej, wytrzymaj 6-8sek, powtórzyć 10-20x