

*Ćwiczenia na skoliozę lewostronną jednołukową piersiowo – lędźwiową Sc (Th-L)sin.*

1. P.w. unik podparty lub klęk podparty, prawa dłoń wysunięta do przodu, lewa noga ugięta, prawa wyprostowana w tył lekko przywiedziona, miednica równolegle do podłoża - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.  
Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, prawa dłoń na lewej.
2. P.w. siad klęczny, lewa ręka w skurczu pionowym, prawa ręka uniesiona do góry, skłon tułowia w lewą stronę – wytrzymać 10s powtórzyć 10-20x.
3. P.w. siad klęczny, RR w skurczu pionowym, opad tułowia w przód dociskając klatkę piersiową do kolan, maksymalny skręt w lewo.
4. P.w. leżenie na boku prawym, podparcie na prawym przedramieniu, lewa ręka ugięta stabilizuje. Prawa noga ugięta, lewa noga wyprostowana oparta na skrzynce-wznos lewej nogi, wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.
5. 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 – 20x