

Asymetria

Ćwiczenia na skoliozę dwułukową – piersiowa lewostronna, (Th_{sin})

lędźwiowa prawostronna (L_{dex})

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, prawa noga ugięta, lewa wyprostowana w tył lekko przywiedziona, miednica równoległa do podłoża. Asymetryczne ułożenie dłoni na podłożu – prawa dłoń wysunięta przed lewą - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.

Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, prawa dłoń na lewej.

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

4. 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 10-20 x