

## **ASYMETRIA**

### ***Ćwiczenia na skoliozę lędźwiową lewostronną (Sc Lsin)***

1. P.w. unik podparty lub klęk podparty, lewa noga ugięta, prawa wyprostowana w tył na podłodze, lekko przywiedziona, miednica równoległa do podłoża - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.  
Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, prawa dłoń na lewej.
2. P.w. leżenie na boku prawym, prawa ręka wyprostowana, lewa ręka ugięta stabilizuje. Prawa noga ugięta, lewa noga wyprostowana oparta na skrzynce-wznos lewej nogi, wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.
3. 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.
4. P.w. ukłon japoński, nie odrywając rąk od podłoża przejdź do siadu na prawym pośladku – wytrzymać 6-8 sek, powtórzyć 10 – 20x
5. P.w. siad prosty, ręce z tyłu, chwyt za łokcie. Wznies lewe biodro i wytrzymaj 6-8sek, powtórzyć 10-20x.
6. P.w. klęk jednonóż na prawym kolanie, lewa noga wyprostowana w bok. Wykonaj skłon w lewo utrzymując tułów w płaszczyźnie czołowej, wytrzymaj 6-8sek, powtórzyć 10-20x