

*Ćwiczenia na skoliozę prawostronną jednołukową piersiowo –  
lędźwiową Sc (Th-L)dex.*

1. P.w. unik podparty lub klęk podparty, lewa dłoń wysunięta do przodu, prawa noga ugięta, lewa wyprostowana w tył lekko przywiedziona, miednica równoległa do podłoża - wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.  
Przejsć do siadu klęcznego ze skłonem w przód, lewa dłoń na prawej.
2. P.w. siad klęczny, prawa ręka w skurczu pionowym, lewa ręka uniesiona do góry, skłon tułowia w prawą 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 prawo.
4. P.w. leżenie na boku lewym, podparcie na lewym przedramieniu, prawa ręka ugięta stabilizuje. Lewa noga ugięta, prawa noga wyprostowana oparta na skrzynce-wznos prawej nogi, wytrzymać 6-10s powtórzyć 10-20x.
5. 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