

Plecy wklęsłe (pogłębiona lordoza)

Korygowanie pleców wklęsłych polega na wzmacnianiu mięśni brzucha i pośladkowych, oraz rozciąganiu mięśnia biodrowo – lędźwiowego.

Ćwiczenie 1.

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wyciągnie w stronę kolan, uniesienie głowy i barków nad podłogę z dotknięciem dłońmi do kolan.

Ćwiczenie 2.

Kłęk podparty, wyprost nogi lewej w tył, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3.

Jw. z równoczesnym ugięciem rąk, powrót do pozycji wyjściowej, to samo druga noga.

Ćwiczenie 4.

Pw. Leżenie przodem, ramiona w bok, poprzez skręt tułowia dotykane stopą nogi lewej do dłoni ręki prawej, to samo druga noga.

Liczba powtórzeń: : Liczbę powtórzeń należy tak dobrać, aby dziecko było w stanie prawidłowo utrzymać postawę (4 serie po 10-15 powtórzeń).

I PAMIĘTAJ ZOSTAŃ W DOMU :) MIŁEJ ZABAWY :)

POZDRAWIAM WSZYSTKICH BARDZO MOCNO :)

AGNIESZKA WIĘCKOWSKA