



SKOLIOZA (każde ćwiczenie powtarzamy 10x)

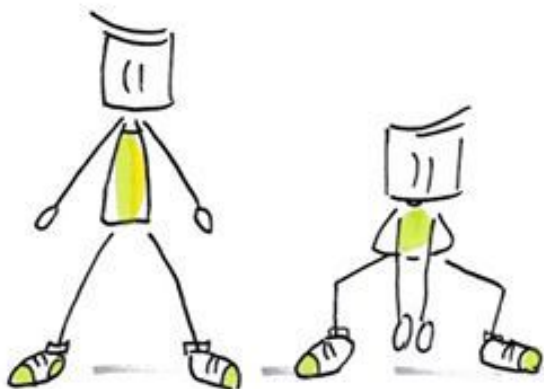
1. **pozycja stojąca:**
RR w górę, skłony tułowia w przód



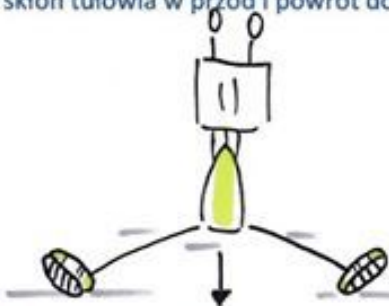
2. **postawa stojąca przy ścianie:**
RR wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte i cofnięte barki



3. **postawa stojąca:** przejście do przysiadu z dotknięciem dłońmi podłogi powrót do postawy stojącej



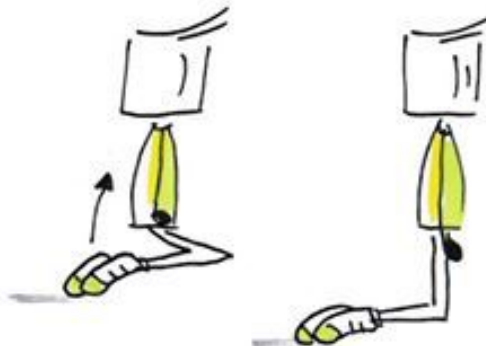
4. **siad rozkroczny:** RR wyprostowane w górę, skłony tułowia w przód i powrót do wyprost



5. **siad rozkroczny:** RR wyprostowane w górę, skłony tułowia w przód raz do PN raz do LN



6. **siad kłęczny:** przejście do kłuku prostego z zachowanie prawidłowej postawy



7. **kłęk podparty:** wykonujemy koci grzbiet



8. **kłęk podparty:** nie odrywając NN od podłogi, RR idziemy w prawą stronę, a potem w lewą



9. **postawa w rozkroku:** przysiad i wyprost powrót do postawy rozkrocznej pamiętaj o prostych plecach

