

## Ćwiczenia - wady postawy

Zamieszczone poniżej zestawy ćwiczeń domowych podzielone zostały na grupy w zależności od charakterystyki wady postawy ciała.

Kierując się zaleceniami należy wybrać odpowiedni zestaw ćwiczeń przyporządkowanych danej wadzie postawy.

Ćwiczenia z danego zestawu można wykonywać w dowolnej kolejności.

Najlepsze efekty uzyskuje się ćwicząc regularnie, np.: co drugi dzień

### Opis skrótów:

**p.w.** – pozycja wyjściowa do ćwiczeń

**rr** – ramiona

**mm** – mięśnie

### opis ruchów:

**rr w skrzydełka** – ręce odwiedzone do boku tworzą kąt 90 st. z tułowiem, ugięte w łokciach do 90 st.

**siad skrzyżny** – siad z „kokardkami”.

Przybory potrzebne do wykonania niektórych ćwiczeń:

- mała piłka
- chustka lub szalik
- gruby sznurek lub skakanka
- woreczek do ćwiczeń – można wykonać wsypując do skarpetki fasolę lub groch i zawiązując ją na supeł.