

GIMNASTYKA KOREKCYJNA W DOMU

Postawa ciała jest cechą charakterystyczną każdego człowieka, po której – nawet z daleka – możemy go poznać. Na to ogólne wrażenie składają się sylwetka, uzależniona w znacznym stopniu od budowy ciała, a także sposób „trzymania się” oraz poruszania się człowieka. W postawie ciała przejawia się także nasze samopoczucie.

W utrzymaniu charakterystycznej dla człowieka postawy ciała istotną rolę odgrywa przyzwyczajenie, a więc, jak to inaczej określamy, nawyk ruchowy. Może to być nawyk prawidłowej bądź nieprawidłowej postawy ciała. Np. pozycja stojąca z ugiętą jedną, stale tą samą nogą stwarza warunki niekorzystne dla kręgosłupa, powodując jego wygięcie w bok. Utrzymywanie się takiego przyzwyczajenia może przyczynić się, do powstania wady postawy. Dlatego jest tak ważne, aby już u małego dziecka kształtować nawyk prawidłowej, czynnej postawy ciała, którą należy pielęgnować w życiu dorosłym.

Czy można uniknąć kształtowania się wad postawy, w większości wypadków TAK – poprzez wczesne rozpoznanie, konsekwentne leczenie, a przede wszystkim przez umiejętną dbałość o kręgosłup i postawę ciała od urodzenia aż do końca życia. Najważniejsze i najczęstsze przyczyny to :

- niedobór ruchu i siedzący tryb życia, doprowadzające do osłabienia układu mięśniowego (który jest niezbędny do utrzymania sprawności kręgosłupa i prawidłowej postawy),
- przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji w pracy, często nieprawidłowych (ławki szkolne, niewłaściwe pozycje pracy w warsztatach szkolnych i zakładach pracy),
- znaczny procent wad postawy u dzieci przedszkolnych i szkolnych stwierdzany przez lekarzy,
- niski poziom kultury zdrowotnej naszego społeczeństwa

Jak zapobiegać - podstawowymi działaniami są :


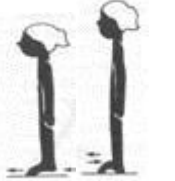





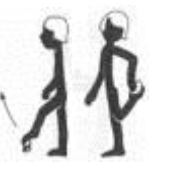

- ograniczenie siedzącego trybu życia, zwiększenie ogólnej aktywności ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem tych jej form, dzięki którym są wzmacniane mięśnie grzbietu i brzucha, dobór ćwiczeń mających na celu kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa, a nie ich niwelowanie,
- nauczanie, już we wczesnym dzieciństwie, a następnie wyrobienie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała we wszelkich czynnościach życia, zwłaszcza tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony, przestrzeganie prawidłowej postawy ciała przy pracy i w czasie odpoczynku,
- dostosowanie sprzętów domowych do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa,
- wytworzenie własnego modelu aktywności ruchowej o indywidualnej specyfice potrzeb i możliwościach zaspokojenia dla każdego dziecka,
- wypracowanie nawyku utrzymania prawidłowej postawy siedzącej: tułów powinien być wyprostowany, nogi dziecka powinny dotykać całymi stopami podłoża, głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem, łokcie nie powinny leżeć na stole, ale wystawać nieco poza jego brzeg, książkę należy umieszczać na wprost środka piersi dziecka, w czasie pracy przy stoliku dziecko powinno siedzieć prosto i nie pochylać się. Stolik powinien być ustawiony z oświetleniem padającym z lewej strony, o wysokości takiej, by przy siedzeniu dziecko opierając się przedramionami o blat stołu miało kręgosłup wyprostowany i barki ustawione poziomo, wysokość krzesła powinna odpowiadać długości podudzi a wymodelowane oparcie podpierać odcinek lędźwiowo – piersiowy kręgosłupa.
- prawidłowe odżywianie wg ogólnie przyjętych zasad. W przypadku znacznej nadwagi należy stosować dietę odchudzającą zgodnie z zaleceniami lekarza. Nadmierny ciężar ciała przy słabej muskulaturze stanowi poważny czynnik pogłębiający wadę kręgosłupa.

Zalecenia do ćwiczeń:

- ćwicz w przewietrzonym pokoju lub w ogrodzie przy ciepłej, bezwietrznej pogodzie, na balkonie;
- ćwiczenia wykonuj na kocu, czystej podłodze lub materacu;
- ćwicz codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych, przed posiłkiem;
- ćwicz wypoczęty (a);
- ćwiczenia wykonuj raz w ciągu dnia po 10- 15 min.
- ćwicz w lekkim, najlepiej gimnastycznym stroju, boso !!!;
- ćwicz w obecności jednego z rodziców, który stara się korygować Twoją postawę;
- ćwiczenia wykonuj bardzo dokładnie i bez pośpiechu, pamiętając o rytmicznym głębokim oddychaniu (wdech- nosem, wydech- ustami, dwa razy dłuższy niż wdech)
- gdy jesteś zmęczony(a), odpocznij, leżąc tyłem (na plecach) z ugiętymi nogami.



Przykłady ćwiczeń dla dziecka z płaskostopiem i stopami koślawymi:




1. W siadzie na krzeselku lub taborecie – stawianie na zmianę jednej i drugiej stopy na palcach z wysokim unoszeniem pięty.		2. W siadzie lub staniu, stopy ustawione blisko siebie- podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się.	
3. Chód gąsienicą- przesuwanie się do przodu z silnym podkurczeniem i prostowaniem palców stóp.		4. Siad prosty- dziecko na zmianę ”drapie” jedną stopę palcami stopy drugiej.	
5. <i>Fontanna</i> - siad na brzegu krzesła z odchylonym tułowiem ku tyłowi i wyprostowanymi kolanami- szybkie, naprzemienne uderzanie palcami stóp o podłogę.		6. Przysiad z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane rodzicowi.	
7. Chód w różnych kierunkach trzymając woreczki (skarpetki itp.) palcami stóp. Każda stopa trzyma jeden woreczek.		8. W staniu zakładanie na krzeselko i zdejmowanie woreczka palcami jednej i drugiej stopy.	
9. W staniu chwytanie woreczka palcami stopy z ziemi i przekazywanie do rąk z przodu lub z tyłu (może być podrzut do góry, wyrzut do przodu, kto dalej itp.)		10. W staniu lub w siadzie chwytanie palcami stóp całego pudełka od zapalek lub jego części.	





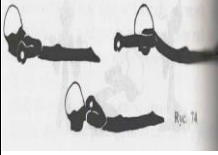
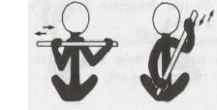
11. Siad skulny podparty lub siad na krzeselku. Toczenie piłeczki dolną powierzchnią stopy w przód i do siebie, na zmianę, prawą i lewą nogą, lub jednocześnie obiema nogami.		12. Leżenie tyłem. Objąć piłkę stopami i przenieść ją za głowę, podać rodzicowi, a następnie przenieść nogi w przód i postawić skulnie.	
13. W siadzie na krzeselku, w siadzie skulnym podpartym lub w staniu - chwytanie szarfy palcami stopy, na zmianę, jednej i drugiej nogi, podnoszenie w górę i potrząsanie szarfą.		14. W siadzie skulnym podpartym lub w staniu chwytają palcami stopy i podnoszą kulkę papieru, ołówek, kasztan, guzik lub inne drobne przedmioty.	
15. W siadzie skulnym podpartym lub na krzeselku - zbieranie palcami stóp kocyka, szarfy lub innego materiału. Ćwiczenie można wykonywać oddzielnie jedną nogą i drugą lub obunóż jednocześnie.		16. Rysowanie na kartce ołówkiem włożonym między palce stóp kresek, liter, cyfr lub prostych obrazków.	
17. Zawieszanie i zdejmowanie chusteczki, szarf, skarpetki z linki zawieszanej pomiędzy dwoma krzeselkami.		18. Leżenie tyłem, palce obu stóp trzymają po jednym woreczku (lub skarpetki, szarf). Jazda na rowerze, mijają się kolana, a stopy mocno pedałują.	
19. W siadzie – laska ustawiona pionowo między rozchyłonymi kolanami, trzymana oburącz – wspinanie się po lasce palcami stóp w górę i schodzenie w dół.		20. Leżenie tyłem, palce stóp trzymają końce szarf. Naśladowanie jazdy na rowerze, trzymana szarfa imituje łańcuch rowerowy.	

Przeciwwskazania:

- długotrwałe stanie we wszystkich sytuacjach i okolicznościach życiowych,
- bierne zeskoki i skoki na twardym podłożu (skakanie przez skakankę lub gumę na betonie).
- długotrwały marsz we wspięciu na palcach, marsz na wewnętrznych krawędziach stóp

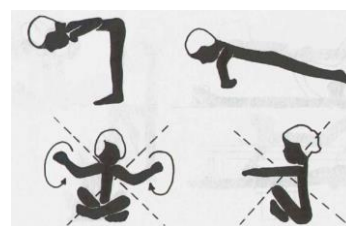
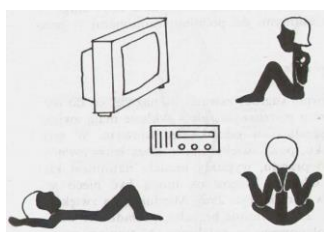
Przykłady ćwiczeń dla dziecka z odstającymi łopatkami i asymetrią łopatek:

1. Z laską trzymaną na głowie (ręce w tzw. „świecznik”) palce stóp idą „gąsienicą” lub we wspięciu.		2. W siadzie lub w staniu, stopy ustawione blisko siebie- podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się.	
3. W klęku podpartym dłonie przyciskają końce laski, głęboki wdech nosem, przejście do „ukłonu japońskiego” – powolny wydech ustami.		4. W siadzie skrzyżnym ręce na kolanach, dłoń rodzica na głowie dziecka- wypychanie dłoni jak najwyżej (mocowanie się głowy z dłonią)	

<p>5. W klęku podpartym naprzemianstronne wymachy nogi w tył i ręki w przód.</p>	 <p>Ryc. 211.</p>	<p>6. W siadzie prostym rozkrocznym stopy pod szafą lub przyciskane do podłogi przez rodzica, ręce z laską w górze – skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski w górę – wdech, skłon w przód – wydech.</p>	
<p>7. Wskazane są wszelkiego rodzaju ślizgi na kocyku. W leżeniu tyłem na kocu, ręce w tzw. „świecznik” trzymają kocyk za brzeg (rogi) Posuwanie się przez odpychanie się kolejno stopami. Kiedy jedna noga jest zgięta, druga leży na podłodze prosta – konieczna jest ślizga podłoga.</p>		<p>8. W leżeniu przodem na stole i kocu pod miednicą, ręce trzymają krawędź stołu z przodu(rodzic pomaga) – unoszenie nóg do poziomu z piłką ułożoną między stopami.</p>	
<p>9. W leżeniu przodem laska trzymana oburącz – przenoszenie laski w przód ze skłonem tułowia w tył, a następnie na plecy</p>	 <p>Ryc. 11</p>	<p>10. W siadzie skrzyżnym, laska za plecami – przesuwanie laski poziome i skośne „ wycieranie rącznikiem”.</p>	

Zalecenia:

1. Oglądanie telewizji z laseczką trzymaną na plecach,
2. Słuchanie muzyki w pozycji na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, tzw. „świecznik”, nogi ugięte skulnie,
3. Czytanie w pozycji - leżąc przodem na tapczanie z książką opartą skośnie na podłodze,
4. Wskazany położeniem rąk w ćwiczeniach jest ich skurcz przy barkach (łokcie przy tułowiu) ze względu na zbliżenie do siebie łopatek i cofnięcie barków.



Przeciwwskazania:

1. Nadmiar skłonów w przód,
2. Należy unikać krążeń ramion w przód oraz zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi do poziomu ramionami w przód.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY BOCZNYM SKRZYWIENIU KREGOSŁUPA

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

1. Siad prosty, ramiona z tyłu (nogi wyprostowane w stawach kolanowych). Wypychanie bioder w górę z jednoczesnym napięciem mięśni pośladków.
2. Przysiad podparty. Głowa w przedłużeniu tułowia. Jedna noga w zakroku – dynamiczna naprzemianstronna zmiana nóg (w tył do wyprostu).
3. Klęk podparty „koci grzbiet”. W klęku podpartym, unoszenie bioder i tułowia w górę. Głowa w dół z jednoczesnym wdechem, opuszczenie tułowia i bioder – wydech.
4. W leżeniu przodem, czoło oparte na podłodze. Nogi proste, złączone – ramiona wykonują ruchy pływackie „żabki”.
5. W klęku podpartym głowa w przedłużeniu tułowia – uginanie i prostowanie ramion w stawach łokciowych, z dotykiem brodą do podłogi „pompki”.
6. Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach. Woreczek w okolicach żołądka. Poprzez wdech uniesienie woreczka do góry.
7. W leżeniu przodem w formie zabawowej, przedmuchiwanie piłeczki, piórka, bibułki itp.
8. W siadzie prostym przy ścianie, ramiona na kark, biodra i łopatki przylegają do ściany – wypychanie tułowia i głowy w górę.
9. **Wiatrak:** Stań w małym rozkroku. Wykonaj wyprostowanymi ramionami obszerne krążenia w tył - skrzydła wiatraka obracają się. Następnie opuść ramiona wzdłuż tułowia, utrzymując poprawną postawę. Ćwicz przez 1 min. W czasie zabawy należy zwracać uwagę, aby nie pogłębiać lordozy lędźwiowej. Błędem są: mało obszerne krążenia ramion, brak utrzymania pozycji skorygowanej.
10. **Węszący piesek:** Przejdź do klęku podpartego z ugiętymi ramionami. Palce skieruj do środka. Klatka piersiowa i głowa powinna być nisko nad podłogą. W takiej pozycji maszeruj się do przodu, udając węszącego pieska który poruszając się znacznie ugina ręce w łokciach. Ćwicz przez 30 sek.
11. **Traf piłeczką do bramki:** Przejdź do klęku podpartego, ugnij ramiona. Palce dłoni skieruj do środka. Klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. Przed głową na podłodze połóż piłeczkę do tenisa stołowego. W odległości 1-2 m. przed sobą ustaw „bramkę”. Nabierz powietrze nosem, a następnie silnie dmuchnij w piłeczkę tak, aby potoczyła się po podłodze i wpadła do bramki. Ćwiczenie wykonaj 3 razy. Podczas wykonywania ćwiczenia klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.
12. **Huśtawka:** Usiądź z prostymi, złączonymi nogami, wyprostuj plecy, ramiona ułóż w „skrzydelka”. Przejdź do leżenia na plecach z nogami w górze, a następnie wróć do siadu prostego naśladując *ruch huśtawki*. Przez cały czas trwania zabawy miej nogi wyprostowane i złączone, tułów wyprostowany, a ramiona ułożone w „skrzydelka”. Ćwicz przez 2 min. Kąt między nogami a tułowiem powinien przez cały czas być niezmienny i wynosić 90°. W czasie „huśtania” nie odrywaj bioder od podłogi w leżeniu na plecach.

Przeciwwskazania:

- stosowanie długotrwałych marszów,
- dłuższych wysiłków w pozycji stojącej,
- skoki, dźwigania ciężarów,
- przewroty w przód,
- nadmiar skłonów w przód (należy je zastąpić opadami tułowia),
- skłony w płaszczyźnie czołowej (boczne),
- mostki, przerzuty,
- biegi lekkoatletyczne na twardym podłożu,
- długotrwała jazda na rowerze.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY PLECACH OKRĄGLYCH.

(W trakcie wykonywania ćwiczeń wydech jest długi powolny w formie wymawiania litery S)

ZALECENIA: *sluchanie muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, oglądanie programu telewizyjnego z laską utrzymaną na plecach, biurko musi posiadać odpowiednią wysokość, tak aby dziecko nie było zmuszone pochylać się nadmiernie, pływanie stylem grzbietowym.*

1. Leżenie przodem, ramiona wzdłuż tułowia. Skłony tułowia w tył.
2. Leżenie przodem, dłonie splecione pod czołem. Lekki skłon tułowia w tył z jednoczesnym przeniesieniem rąk w bok.
3. Siad skrzyżny, ramiona w bok na futrynie drzwiowej. Wykonujemy ruch rozpychający futrynę.
4. Leżenie przodem na kocyku. Przesuwanie się w przód za pomocą ramion.
5. Leżenie przodem, dziecko trzyma oburącz np. deseczkę, patelnię, na której leży woreczek. Podrzuca woreczek unosząc się lekko, wykonując skłon tułowia w tył i chwytą woreczek na deseczkę, bawiąc się w „smażenie naleśników”.
6. **Bieg w miejscu:** Ramiona z tyłu, łopatki ściągnięte. Bieg w miejscu z uderzaniem piętami o dłonie.
7. **Uklon japoński:** Siad klęczny, tułów wyprostowany, głowa wyciągnięta w górę, brzuch wciągnięty, ramiona wyprostowane wyciągnięte w górę. Opad tułowia w przód do pozycji niskiej (tzw. uklon japoński), powrót do pozycji wyjściowej. Nie zaokrąglamy pleców i nie opuszczamy głowy podczas ćwiczenia.
8. **Unoszenie ramion:** Leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ramiona wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogą, w dłoniach woreczki. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. Przenosimy wyprostowane ramiona bokiem w tył i dotykamy woreczkami nad biodrami, powrót do pozycji wyjściowej z dotknięciem woreczków nad głową. W czasie ćwiczenia kl. piersiowa powinna przylegać do podłogi a ramiona unosimy jak najwyżej.
9. **Przyciąganie nogi do klatki piersiowej:** Leżenie tyłem (na plecach), ramiona w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do kl. piersiowej, druga noga wyprostowana na podłodze. Liczymy do pięciu i zmiana nogi.
10. **Przenoszenie laski na plecy:** Leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę, ramiona wyprostowane z laską. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Ugięcie ramion z przeniesieniem laski na plecy - na łopatki, następnie wyprost ramion z przeniesieniem laski w przód. kl. piersiowa przylega do podłoża.
11. **Dociskanie ściany:** Siad na krześle lub podłodze tyłem do ściany, woreczek na głowie. Wypychanie przedmiotu w górę z dociskaniem plecami ściany, ramiona na udach. Głęboko oddychamy.

Przeciwwskazania:

- skłony w przód
- jazda na rowerze z niską kierownicą
- stanie na rękach, na głowie

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY KOŚLAWOŚCI KOLAN

1) **Spychanie kolan:** Usiądź w siadzie skrzyżnym, dłonie połóż na kolanach. Spychaj kolana w dół ciężarem ciała i siłą ucisku rąk. Ćwicz przez 1 minutę.

2) **Rozpieranie kolan łokciami:** Siedząc o nogach ugiętych w kolanach, złącz podeszwy stóp. Dłonią obejmij grzbiet stóp. Rozpierzaj kolana łokciami rozsuwanymi na zewnątrz, z niewielkim opadem tułowia w przód.

Ćwicz przez 1 minutę.

3) **Rozkrok:** Usiądź w siadzie rozkrocznym. Mama niech stanie nad Tobą w ten sposób, by Jej stopy znajdowały się na zewnątrz Twoich stóp. Postaraj się powiększyć rozkrok, naciskając swoimi stopami na nogi Mamy. Ćwicz przez ok. 1 minutę.

4) **Wstawanie z nogami skrzyżowanymi:** Przejdź do siadu skrzyżnego. Wstań z nogami skrzyżowanymi. Ćwiczenie powtórz w 3 seriach po 10 – 20 powtórzeń.

5) **Marsz skrzyżny:** Stań przed linką położoną na podłodze. Marsz skrzyżny w przód tak, by stopa brzegiem zewnętrznym dotykała linki. Maszeruj tak przez ok. 1 minutę.

6) **Rozpychanie kolan:** Stań w małym rozkroku. Dłonie oprzyj na wewnętrznej stronie kolan. Rozpychaj kolana. Ćwicz przez ok. 1 minutę.

7) **Przetaczanie:** Połóż się na plecach (podudzia związane, poduszczyka między kolanami). Przetocz się do leżenia przodem, a następnie wróć poprzez ponowne przetoczenie się, do leżenia tyłem. Ćwicz tak przez 1 minutę.

Przeciwwskazania:

- długie chodzenie,
- stanie w rozkroku,
- siadanie w siadzie klęcznym między piętami, z podudziami i stopami skierowanymi na zewnątrz,
- jazda na wrotkach, rolkach i łyżwach,
- jazda na nartach technikami kątowymi (pług, łuk z pługa).

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY SZPOTAWYCH KOLANACH

1) **Zmienianie nóg:** Usiądź, podeprzyj się z tyłu ramionami. Prawą nogę ugnij w kolanie i przyciągnij do klatki piersiowej, lewą zaś wyprostowaną połóż na podłodze. Zmieniaj nogę leżącą na podłożu przez szybkie wyprostowanie nogi ugiętej w kolanie. Ćwicz przez około 1- 3 minuty.

2) **Zginanie- prostowanie stawu skokowego:** Usiądź w rozkroku. Wykonuj naprzemienne ruchy zginania i prostowania w stawie skokowym. Kolano musi być w maksymalnym wyproście. Ćwicz przez 2-3 minuty.

3) **Złączanie nóg:** Leżąc na plecach ugnij nogi w kolanach. Wykonaj rozkrok a następnie złącz nogi. Ćwiczenie powtórz 20 – 30 razy.

4) **Złączanie kolan:** Połóż się na brzuchu. Napnij pośladki i spróbuj złączyć kolana (kontrola dłońmi). Wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń.

5) **Prostowanie nóg w klęku podpartym:** Przejdź do klęku podpartego. Wyprostuj lewą nogę w tył – wytrzymaj. Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Wykonaj 3 serie po 5 sekund.

6) **Prostowanie nóg ze zbliżeniem czoła do podłoża:** W klęku podpartym równocześnie ugnij ramiona, zbliż czoło do podłoża i wyprostuj lewą nogę w tył. Powtórz ćwiczenie z wyprostowaniem prawej nogi. Wykonaj 3 serie po 10 – 20 powtórzeń.

7) Unoszenie nóg: W leżeniu przodem (na brzuchu), unieś wyprostowane nogi nad podłogę. Wytrzymaj tak przez 10 – 20 sekund. Ćwiczenie powtórz 3 razy.

Przeciwwskazania:

- siad skrzyżny
- jazda na rowerze
- pływanie kraulem
- długie spacerowanie,
- długie przebywanie w pozycji stojącej,
- nadmierny wysiłek i obciążenia – zwłaszcza w pozycji stojącej,
- jazda na rowerze,
- stanie ze skrzyżowanymi nogami.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STOSOWANE PRZY HIPERLORDOZIE ŁĘDŹWIOWEJ

(ZALECANE: Jazda na rowerze, pływanie)

1. Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana, druga ugięta. Przyciągnie rękami kolana nogi ugiętej do klatki piersiowej. Zmiana nogi. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
2. Przysiad podparty. Uniesienie bioder przez wyprost nóg bez odrywania dłoni od podłogi. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
3. Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Wyprost obu nóg i uniesienie ich do góry. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
4. Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Uniesienie głowy nad podłogę i przyciągnięcie do ciała. Wytrzymać. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
5. Stanie proste. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Przejście do półprzysiadu (na całych stopach) i powrót do stania. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
6. Klęk podparty. Wyginanie kręgosłupa w górę i w dół (koci grzbiet). (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
7. Siad na taborecie, stopy zaczepione pod szafę. Ręce w „skrzydełka”. Opad tułowia w tył. Wytrzymać. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
8. Leżenie tyłem. Ręce w pozycji skrzydełek. Nogi zgięte w kolanach. „Jazda na rowerze”. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).
9. Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Uniesienie bioder w górę. (Liczba powtórzeń 10-20 razy).

Przeciwwskazania:

- Unikanie pozycji zwiększających lordozę lędźwiową.
- Gimnastyka artystyczna i akrobatyka.
- Ćwiczenia gimnastyczne: mostek, kołyska (z pozycji wyjściowej – leżenie przodem).