

# Jak przyjąć prawidłową postawę ciała,

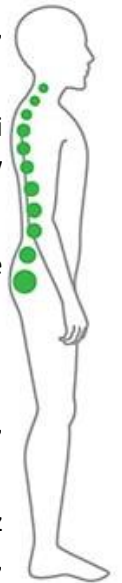
czyli ustawić kręgosłup w najlepszej dla niego pozycji.

Kiedy mówimy o prawidłowym ustawieniu kręgosłupa? Gdy klatka piersiowa umieszczona jest nad miednicą, kostka, kolano, biodro, bark i ucho znajdują się w jednej linii, a mięśnie tułowia efektywnie stabilizują taką pozycję.

## Sekwencja napinania w pozycji stojącej

- Ustaw stopy równolegle, na szerokość i w jednej linii z biodrami. Wkręć stopy na zewnątrz w podłoże, nie zmieniając ich położenia. Kolana trzymaj proste, ale nie przeprostowane
- Ustaw miednicę w neutralnej pozycji. Taką pozycję znajdziesz dzięki pochylaniu miednicy w przód i tył – pozycja neutralna znajduje się pomiędzy tymi dwoma ustawieniami. By utrzymać miednicę w optymalnym położeniu napnij lekko brzuch i pośladki
- Klatka piersiowa powinna znajdować się nad miednicą (mostek w linii spojenia łonowego), ale nie wypychaj jej do przodu, opuść żebra i cofnij je, ustawiając cały tułów w jednej linii
- Oddychaj przeponą
- Głowa i barki nie mogą wysuwać się do przodu, przed linię mostka, ściągnij barki w dół i na zewnątrz, wydłuż szyję

Przyjąłeś pozycję idealną jeśli uszy znajdują się w jednej linii z barkami, klatka piersiowa w linii z miednicą, a biodra z kolanami i stawami skokowymi. Barki powinny być cały czas skrócone na zewnątrz, a kciuki skierowane do przodu.



## W pozycji leżenia tyłem

Położ się na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, głowa swobodnie, szyja wydłużona (nie przyciągaj zbyt mocno brody do klatki piersiowej ani nie zadzieraj brody do sufitu). Tylne żebra doklej do podłoża, nie dociskaj odcinka lędźwiowego! Pomiędzy odcinkiem lędźwiowym, a podłożem powinna być niewielka przerwa.