

# Pozycje dnia codziennego

## Pozycja Stojąca: Wskazane

- ✓ Wysuń lewe biodro do tyłu i boku przesuując ciężar ciała na lewą piętę.
- ✓ Sięgaj lewą ręką stojąc na lewej kończynie dolnej jak wyżej.
- ✓ Wchodź na schody tyłem zaczynając lewą nogą. Zanim wejdiesz na stopień, przenieś ciężar ciała nad lewe biodro,.
- ✓ Trzymaj dzieci na lewym lub prawym biodrze stojąc jak wyżej.
- ✓ Sięgaj do pralki lewą kończyną górną stojąc jak wyżej, prawa koń. górną z tyłu.



## Niewskazane

- ✗ Przesuń lewe biodro do boku.
- ✗ Powiększ lordozę lędźwiową.
- ✗ Wysuń prawe biodro do boku i noś dzieci tylko na jednym biodrze.

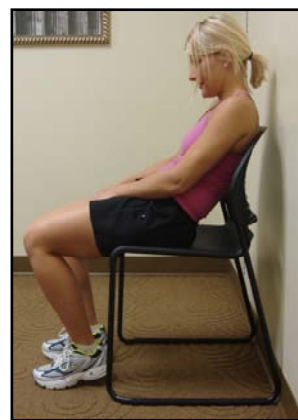


## Pozycja Siedząca: Wskazane

- ✓ Postaw stopy na podwyższeniu ustawiając nogi symetrycznie .
- ✓ Przesuń lewe biodro do tyłu tak, aby lewe kolano było za prawym.
- ✓ Napnij mięśnie grupy wewnętrznej lewego uda.
- ✓ Napnij mięśnie grupy tylnej lewego uda.

## Niewskazane

- ✗ Załóż lewą nogę na prawą.
- ✗ Wyprostuj lub zaokrągl plecy.
- ✗ Wyprostuj szyję.
- ✗ Pozwól, aby kolana były poniżej bioder



## Leż.na lewym boku:

### Wskazane

- ✓ Połóż poduszkę między kolana i pod lewy bok.
- ✓ Podłóż poduszki pod głowę tak, aby szyja była minimalnie zgięta do prawej strony.
- ✓ Wysuń prawe biodro do przodu tak, aby prawe kolano było przed lewym.



## Leż.na lewym

### boku: Wskazane

- ✓ Połóż poduszkę pomiędzy st. skokowe (kostki).
- ✓ Podłóż poduszki pod głowę tak, aby szyja była w pozycji pośredniej.
- ✓ Przesuń lewe biodro do tyłu tak, aby lewe kolano było za

