**Propozycje ćwiczeń zapobiegające oraz korygujące wady postawy:**

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia.

Skłon tułowia w przód – unoszenie tułowia.

Wytrzymać 5 s, powtórzyć 10 razy.

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, dłonie splecione pod czołem.

Lekki skłon tułowia w tył z równoczesnym przeniesieniem rąk w bok.

Wytrzymać 5 s, powtórzyć 5 razy na każdą stronę.

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, czoło oparte na podłodze.

Przeniesienie ramion w przód w górę i wykonanie rękoma ruchów pływackich „żabką”.

Zrobić 5 ruchów, odpoczynek. Powtórzyć 5 razy.

1. Pozycja wyjściowa: siad klęczny, dłonie na udach.

Wyprost rąk w przód „układ japoński”,

Wytrzymać 5 s., powtórzyć 10 razy.

1. Pozycja wyjściowa: stanie, ręce wzdłuż tułowia.

Głęboki wdech nosem z równoczesnym uniesieniem ramion w górę i wspięciem na palce. Powolny wydech przez usta z opuszczeniem ramion i opadem na cale stopy.

Powtórzyć 5 razy.