**WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH GRZBIETU**

1. Siad skrzyżny krążenia wyprostowanych lub ugiętych w stawach łokciowych ramion w tył, jak najdalsze odwodzenie ramion w tył i ciąganie łopatek.
2. Leżenie przodem, ramiona w bok. Naprzemienny wymach wyprostowanej ręki w górę na zewnątrz, w bok i w tył w dół po skosie.
3. Siad klęczny na kocyku. Przesuwanie się na kocyku odepchnięciem rąk i wytrzymanie w pozycji średniej lub niskiej Klappa.
4. W marszu na palcach unoszenie laski przodem w górę na plecy na wysokość łopatek wdech, i z powrotem wydech.
5. Laska trzymana na głowie, palce idą gąsienicą lub we wspięciu.
6. W klęku podpartym dłonie przyciskają końce laski wdech nosem, przejście do ukłonu japońskiego  powolny wydech ustami.
7. W leżeniu tyłem na zrolowanym kocu pod szczytem kifozy (uwypuklenia), ręce proste z laską za głową wznos nóg i naśladowanie wahadła ściennego zegara ( wahadłowe ruchy nóg ). Aby nie hamować oddechu ćwiczący może naśladować chodzący zegar tik tak.
8. W klęku podpartym naprzemianstronne wymachy nogi w tył (palce obciągnięte) i ręki w przód.
9. W leżeniu przodem laska pod czołem trzymana za końce  unoszenie głowy i tułowia do skłonu w tył i powrót do leżenia, stopy złączone i lekko uniesione z obciągniętymi palcami. Przy skłonie w tył  wdech, powrót do leżenia wydech.
10. W siadzie rozkrocznym  stopy trzymane 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.
11. W leżeniu przodem na stole, pod miednicą koc, ręce trzymają krawędź stołu z przodu (rodzic pomaga) unoszenie nóg do poziomu z piłką lub złożonym kocem między stopami.
12. W leżeniu tyłem, piłka ułożona między łopatkami, unoszenie bioder w górę i utrzymanie równowagi.
13. W siadzie na krześle ( postawa wyprostowana ) toczenie piłki podeszwami stóp po podłodze od jednej stopy do drugiej.
14. Leżenie przodem z piłką w górze wykonać obrót i wstać bez dotknięcia rękami i piłką podłogi. Obroty muszą być wykonywane przez prawe  i lewe ramię.
15. W rozkroku opad tułowia w przód ze wsparciem rąk na biodrach rodzica i uwypuklenie klatki piersiowej przez pogłębienie opadu.
16. Siad skrzyżny ręce na kolanach dłonie rodzica na głowie dziecka mocowanie głowy z dłonią rodzica. Nie zapominamy o oddychaniu.
17. Poprawa postawy przed lustrem i z pomocą rodzica, wykonanie kilku kroków w postawie skorygowanej.
18. Siad na niskim taborecie, ramiona uniesione w górę na zewnątrz, rodzic przytrzymuje dziecko nad stawem łokciowym stojąc z tyłu, jego kolano między łopatkami dziecka, uciskanie kolanem z jednoczesnym odchyleniem ramion w tył.