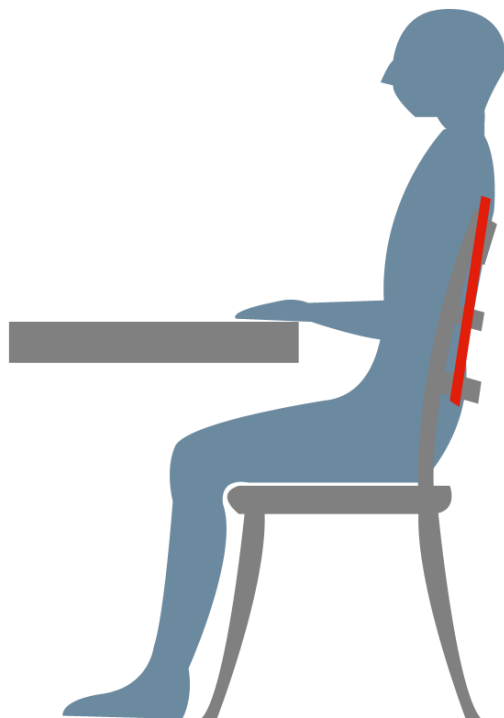
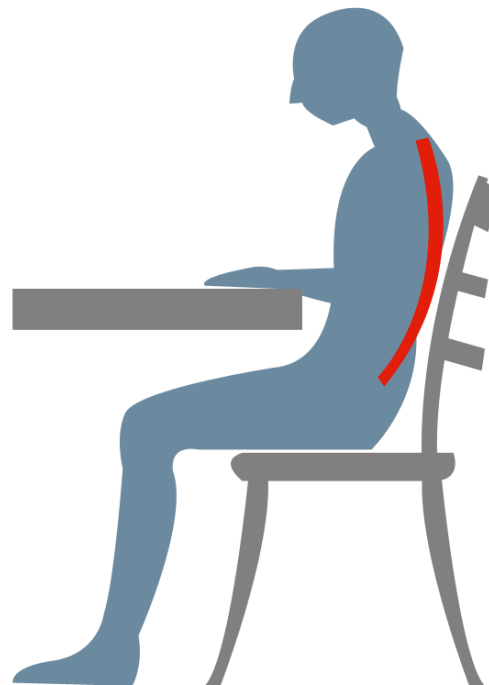


**BŁĘDY  
W PRZYJMOWANEJ  
POSTAWIE CIAŁA  
PODCZAS WYKONYWANIA  
CZYNNOŚCI CODZIENNYCH.**

**Siedząc na krześle należy głęboko wsunąć pośladki i unikać pochylania tułowia w przód.**



**DOBRY**

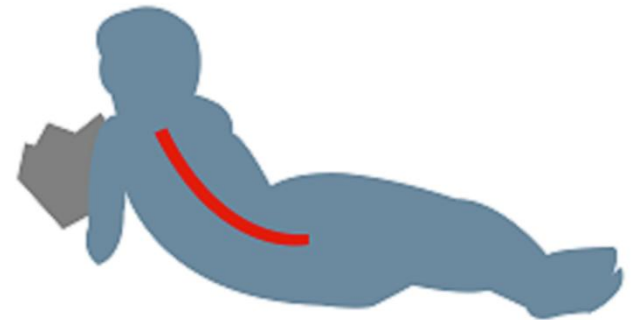


**ŹLE**

**Czytając w pozycji leżącej należy zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie kręgosłupa.**

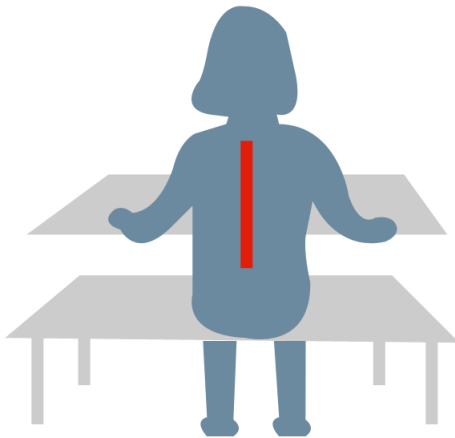


**DOBRCZE**

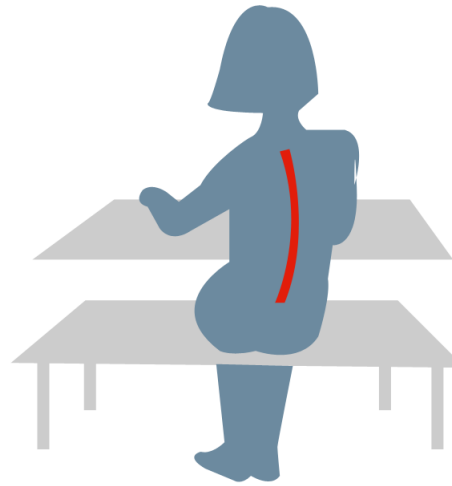


**ŹLE**

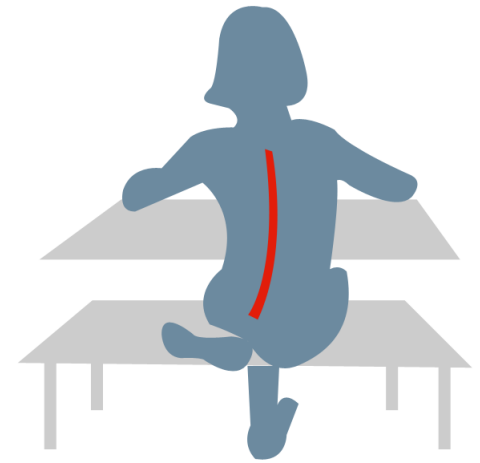
**W pozycji siedzącej należy równo obciążyć oba pośladki i zadbać o symetryczne ustawienie barków.**



**DOBRCZE**

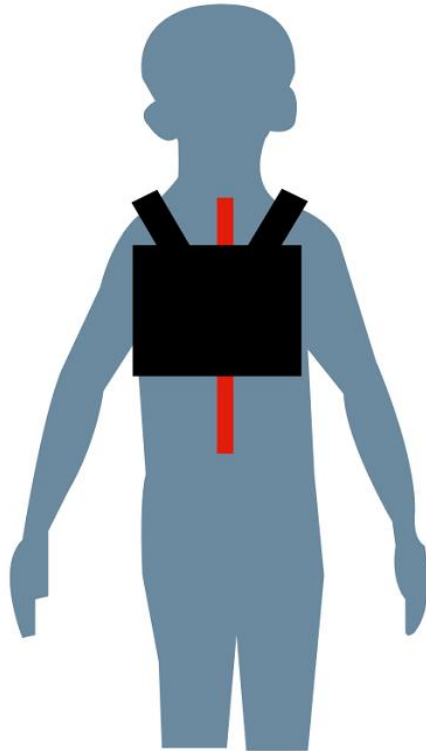


**ŹLE**

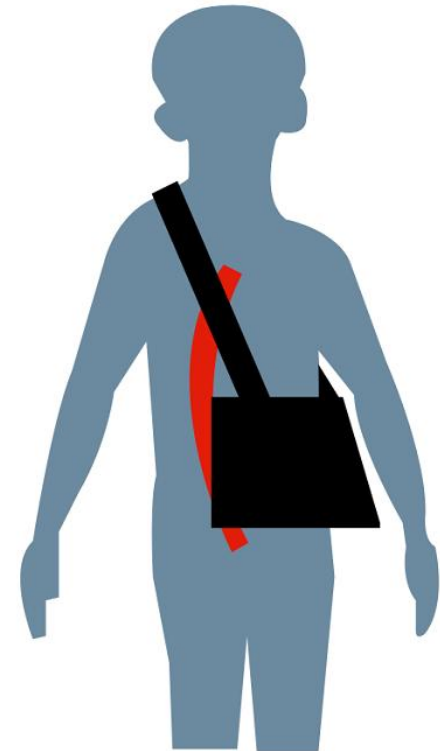


**ŹLE**

**Należy nosić plecak na obu ramionach.**

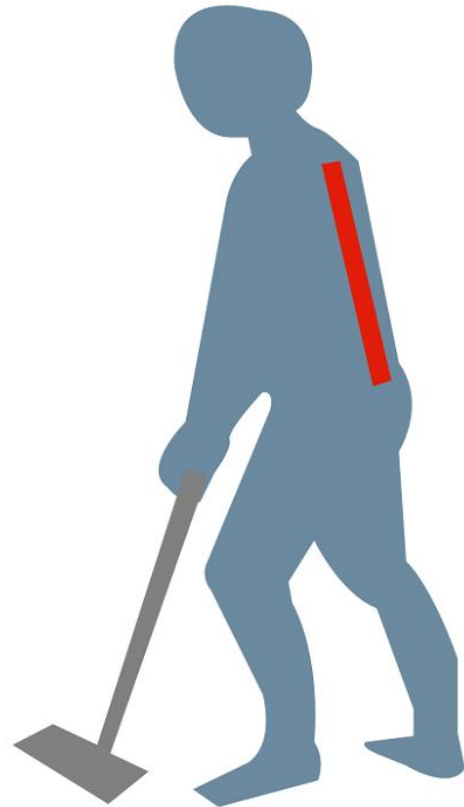


**DOBRCZE**



**ŹLE**

**Podczas wykonywania wszystkich codziennych czynności należy zachować skorygowane ustawienie kręgosłupa.**

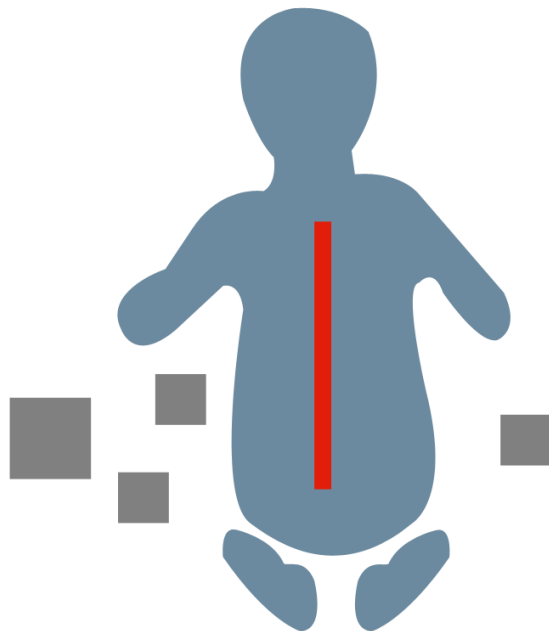


**DOBRY**

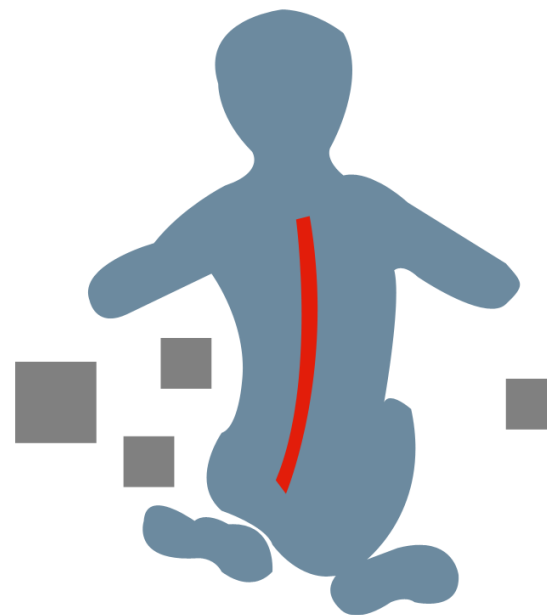


**ŹLE**

**Przy zabawie należy pamiętać o symetrycznej pozycji ciała.**

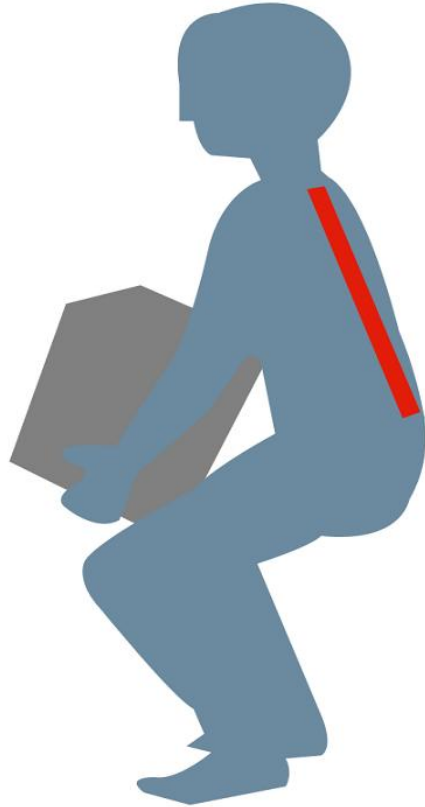


**DOBRCZE**

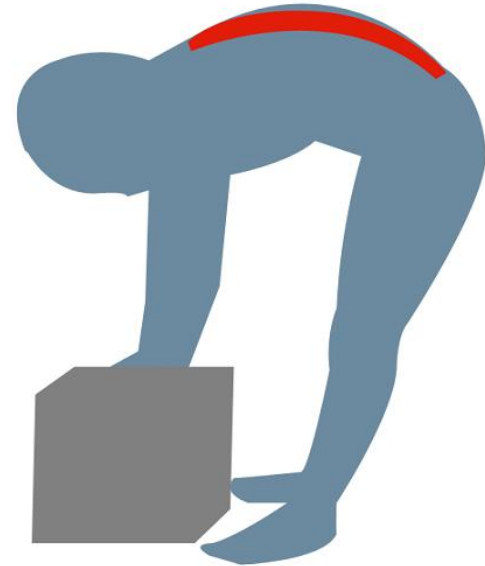


**ŹŁE**

**Podnosząc przedmioty należy ugiąć nogi a tułów utrzymać wyprostowany.**



**DOBRY**



**ŹLE**