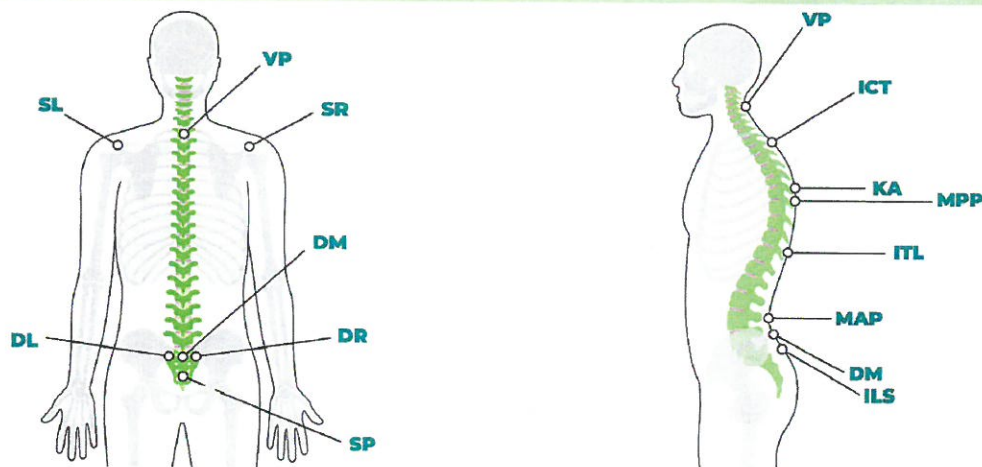


Postawa poprawna - to postawa, w której kręgosłup jest w neutralnej pozycji, bez występowania żadnych deformacji. Taka postawa umożliwia efektywne i bezbolesne funkcjonowanie kręgosłupa oraz całego ciała.

Plecy wklęsło wypukłe - to postawa, w której kręgosłup jest pochylony do przodu w okolicy klatki piersiowej i wklęsły w okolicy lędźwiowej, co powoduje występowanie tzw. garbu. W takiej postawie łopatki są pochylone do przodu, a biodra są przesunięte do tyłu. Takie ułożenie kręgosłupa może prowadzić do bólu pleców oraz problemów z oddychaniem.

Punkty



Słownik

VP	C7	SL	Lewy wyrostek barkowy
DL	Lewy dołek	SR	Prawy wyrostek barkowy
DR	Prawy dołek	Mpp	Najbardziej wysunięty punkt w tył
DM	Punkt środkowy między DL i DR	Map	Najbardziej wysunięty punkt w przód
SP	Punkty na kości krzyżowej	CLDP	Punkt głębokości lordozy szyjnej
KApex	Wierzchołek kifozy	LLDP	Punkt głębokości lordozy lędźwiowej
LApex	Wierzchołek lordozy	CA	Wierzchołek odc. C
ICT	Staw przejścia szyjno-piersiowego	LA	Wierzchołek odc. L
ITL	Staw przejścia piersiowo-lędźwiowego	CArr	Odc. szyjny
ILS	Staw lędźwiowo-krzyżowy	LArr	Odc. lędźwiowy