

# Bądź świadoma. Dbaj o siebie

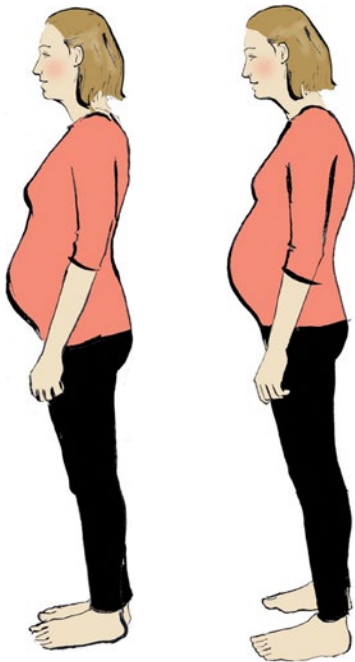
DOBRE

ŹLE

Wyciągnij głowę i kręgosłup w górę.

Delikatnie aktywuj mięsień poprzeczny brzucha oraz mięśnie dna miednicy.

Rozłóż ciężar ciała równomiernie.



Barki ściągnij delikatnie w tył i do dołu.

Łopatki ściągnij w dół i do siebie.

Miednicę ustaw w pozycji neutralnej.

Podwiń delikatnie kość ogonową pod siebie w taki sposób, aby krocze i dno miednicy były równoległe do podłoża.