

Wzmacniamy mięśnie posturalne.

Według zasady od pracy proksymalnej do dystalnej, czyli zanim zaczniemy kształtować prace nóg czy rąk, powinniśmy zacząć w pierwszej kolejności od centrum. Mięśnie tułowia zarówno generują ruch, przenoszą energię od dołu do góry jak i kompensują siły, które mogą wywierać obciążenie na stawy kręgosłupa.

<http://przedszkole8.staszow.pl/integracja-sensoryczna-wzmacniamy-miesnie-posturalne2.html>