

Maria Polańska



GIMNASTYKĘ KOREKCYJNĄ

można
polubić

Maria Polańska

**Gimnastykę korekcyjną
można polubić**

SPIS TREŚCI

Od autorki	5
W stęp	7
1. Skoliozy i ich następstwa	9
1.1. Plecy okrągłe	11
1.2. Plecy wklęsłe	17
1.3. Plecy płaskie	23
2. Spójrz na dziecko okiem ortopedy	24
3. Małeństwo też lubi gimnastykę	28
4. Mam sześć lat i idę do szkoły	41
5. Mamo, nie chcę być garbata	50
6. Jak zachęcić dziecko do ćwiczeń	54
7. Nogi wołają o pomoc	58
8. Powiedz stop procesowi starzenia	70
9. Dyskopatia – choroba cywilizacyjna	87
10. Ortopeda czy kręgarz	101
11. Mam zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa – jak z tym żyć ..	105
B ibliografia	111