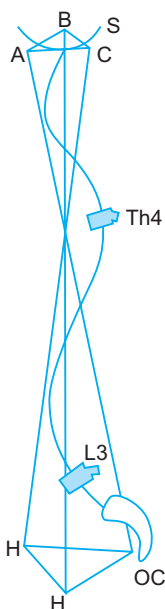


Tab. 2.1 Problemy charakterystyczne dla poszczególnych typów postawy

	Brzuszny wzorzec postawy (typ przedni)	Grzbietowy wzorzec postawy (typ tylny)
Problemy ze stawami	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększenie lordozy szyjnej Usztywnienie przejścia szyjno-piersiowego Napięcie mięśni grzbietu i więzadeł Usztywnienie i napięcie na wysokości Th11 i Th12 (Th10-L1) Napięcie w obrębie przejścia lędźwiowo-krzyżowego 	<ul style="list-style-type: none"> Potylica w wyproście i kompresji Napięcie w przejściu szyjno-piersiowym Zwiększenie kifozy piersiowej w górnym odcinku i zmniejszenie w dolnym odcinku Kompresja w stawach mostkowo-żebrowych Zwiększenie lordozy lędźwiowej Napięcie i przeciążenie w obrębie stawów krzyżowo-biodrowych
Problemy oddechowo-krążeniowe	<ul style="list-style-type: none"> Napięta przepona (często podczas wdechu) Oslabione mięśnie brzucha (rozciągnięte) 	<ul style="list-style-type: none"> Napięta przepona (często podczas wydechu) Zaburzony stosunek ciśnienia między jamą brzuszną a klatką piersiową Wzrost napięcia ścian jamy brzusznej
Problemy trzewne	<ul style="list-style-type: none"> Tendencja do obniżania się trzewi Rozluźnienie otrzewnej ściennej Sklonność do przepuklin i podrażnień w miednicy mniejszej 	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększony ucisk na organy jamy brzusznej i miednicy Sklonność do zaburzeń krążenia Sklonność do problemów oddechowych Sklonność do obstrukcji



- S – podstawa czaszki
 A – przedni brzeg otworu potylicznego wielkiego
 B, C – bocznie od tylnego brzegu otworu potylicznego wielkiego
 A—OC – linia przednio-tylna
 B—H – linia tylno-przednia
 C—H – linia tylnoprzodnia
 H – staw biodrowy
 OC – kość ogonowa

Ryc. 2.4 Wielobok albo wielokąt sił wg Johna M. Littlejohna, który pokazuje związki mechaniczne i funkcje kręgosłupa