

Plecy okrągłe

Charakteryzuje się zaokrągleniem odcinka piersiowego z kompensacyjnym ustawieniem szyi i miednicy.

- Przesunięcie głowy w przód
- Nieznacznie powiększona lordoza szyjna
- Zwiększone zgięcie i tylne przemieszczenie części górnej tułowia
- Tyłopochylenie miednicy
- Wyprost w stawach biodrowych
- Przeprost w stawach kolanowych
- Pozycja neutralna stawów skokowych

Postawa ręki dominującej

U osoby praworęcznej:

- Obniżenie barku prawego i prawej łopatki
- Krzywizna piersiowo-lędźwiowa wypukła w lewo
- Skośne ustawienie miednicy (wyżej po stronie prawej)
- Prawy staw biodrowy w przywiedzeniu z niewielką rotacją wewnętrzną
- Lewy staw biodrowy w odwiedzeniu
- Ustawienie pronacyjne prawej stopy

Plecy płaskie

Obejmuje spłaszczenie krzywizn kręgosłupa przy jednoczesnej kompensacji w innych odcinkach, co może prowadzić do dyskomfortu lub przeciążeń.

- Pogłębienie lordozy szyjnej
- Zniesienie lordozy lędźwiowej
- Tyłopochylenie miednicy
- Wyprost w stawach biodrowych
- Nieznaczne zgięcie podszwowe w stawach skokowych