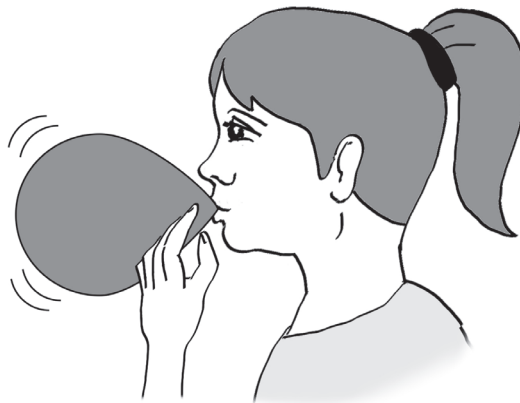


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe oporowane, „nadmuchiwanie balonika”	8.144
-----------	--	--------------

Cel: Poprawa siły mm. oddechowych, głównie przepony oraz mm. międzyżebrowych zewnętrznych i wewnętrznych.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, plecy proste.
2. Głęboki wdech nosem.
3. Wdmuchnięcie maksymalnej ilości powietrza w balonik.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź wygodnie na krześle, z wyprostowanymi plecami. Zacerpnij powietrza w płuca (przez nos) i dmuchaj w balonik tak długo, jak tylko się da. Pomiedzy kolejnymi wdmuchnięciami rób przerwy, podczas których staraj się oddychać spokojnie, bez wysiłku.

UWAGA: przerwij ćwiczenie, jeśli poczujesz zawroty głowy lub inne niepokojące objawy.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	1–2x	1–2 minuty	40–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w zaangażowanych mięśniach, zwiększenie siły wydechu, pogłębiony wdech.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis