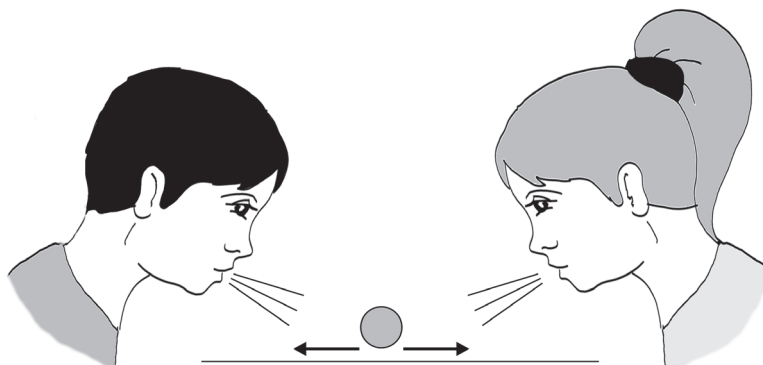


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe oporowane „bitwa na piłeczki”	8.145
-----------	--	--------------

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



1. Pozycja wyjściowa: siad przy stole, naprzeciw drugiej osoby.
2. Na stole położyć piłeczkę do gry w ping-ponga.
3. Przedmuchiwanie piłeczki od jednej do drugiej osoby.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuje się w parach, siedząc przy stole naprzeciw siebie. Stół dzielimy umownie na dwa pola. Osoby starają się nie dopuścić do wdmuchnięcia piłeczki na swoją część (pole) stołu. W trakcie ćwiczenia powietrze wciągamy prawidłowo nosem. 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

Poprawa pracy przepony oraz ruchomości klatki piersiowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis