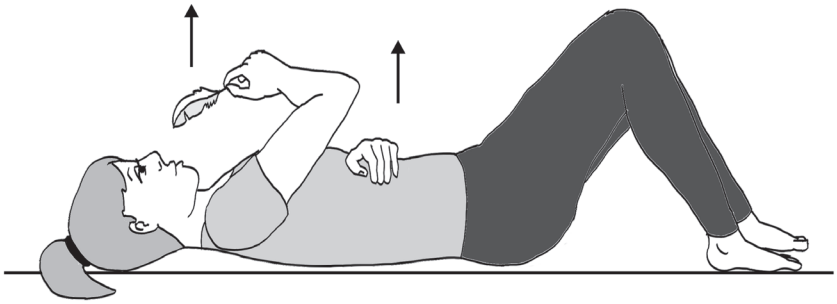
pieczątka	**Ćwiczenie oddechowe „latające piórko”**	**8.146**

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



1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.
2. Kończyny dolne ugięte, stopy oparte na podłożu.
3. Lewa ręka na brzuchu, kontroluje pracę przepony.
4. Utrzymywanie piórka w powietrzu siłą wydychanego powietrza.
5. Wdech nosem, wydech ustami – przerywany.

Sposób wykonywania ćwiczenia

Połóż się na plecach, ugnij nogi w stawach kolanowych. Lewą dłoń połóż na brzuchu, w miejscu, gdzie kończą się żebra. Drugą ręką chwyć piórko. Nabierz powietrze nosem w taki sposób, żeby brzuch uniósł się z wdechem. Następnie dmuchaj w piórko, tak aby unosiło się jak najdłużej w powietrzu. W trakcie ćwiczenia stosuj naprzemiennie długi, ciągły wydech z wydechem krótkim i przerywanym.

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

Oczekiwany efekt

Odczuwalna praca mięśni brzucha oraz mięśni międzyżebrowych, zmęczenie tych mięśni.

Zalecenia dodatkowe

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data _____ Podpis _____