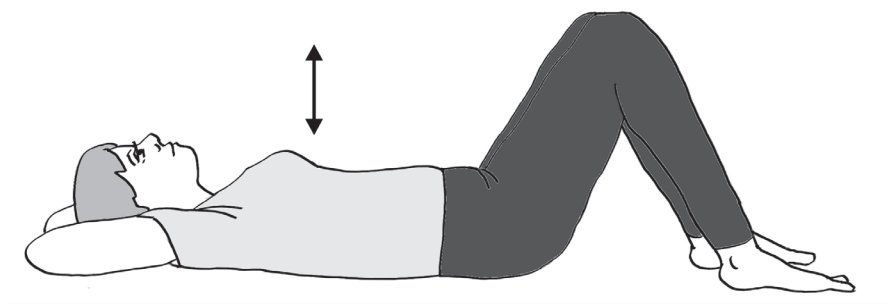


pieczętka

Podstawowe ćwiczenie oddechowe**8.149****Cel:** Poprawa pracy mm. oddechowych, zwiększenie wydolności oddechowej organizmu.

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.
2. Kończyny górne splecione na karku.
3. Kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże.
4. Głęboki wdech nosem, wydech ustami.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Chory leży na plecach z ugiętymi nogami w stawach kolanowych i biodrowych. Ręce splecione na karku. Wykonanie spokojnych, rytmicznych oddechów.

Uwaga: ćwiczenie najlepiej wykonywać przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1x	1–2 minuty	minimum 10%

OCZEKIWANY EFEKT

Wyciszenie organizmu, odpoczynek. Wyrównanie rytmu oddechowego.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis