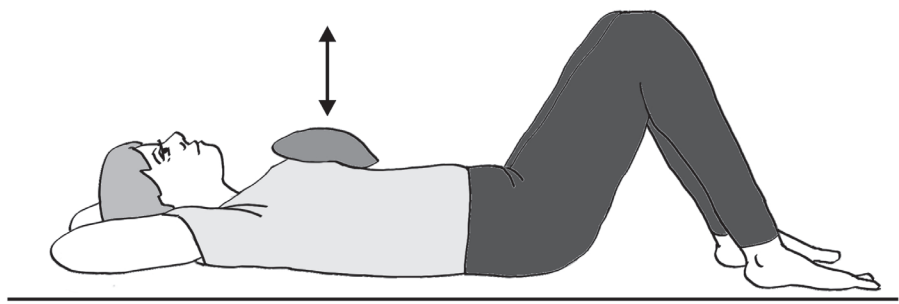


pieczętka	Nauka oddychania torem żebrowym, z wykorzystaniem woreczka z piaskiem	8.150
-----------	--	--------------

Cel: Poprawa funkcji mięśni oddechowych i ruchomości klatki piersiowej.



1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy na podłożu.
2. Na wysokości dolnych żeber, mniej więcej pośrodku mostka, połów obciążenie, np. woreczek z piaskiem lub książkę.
3. Wdech nosem, z wyraźnym uniesieniem obciążenia (woreczka z piaskiem, książki).
4. Wydech ustami, obciążenie obniża się.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Połów się na brzuchu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych. Oddychaj spokojnie, obserwując unoszenie się i opadanie obciążania (przedmiotu) leżącego na klatce piersiowej. Wdech wykonuj przez nos, a wydech ustami. Wydech powinien być 3 razy dłuższy od wdechu.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	1–2x	1–2 minuty	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Zwiększenie amplitudy ruchu klatki piersiowej, wzmocnienie mięśni wdechowych klatki piersiowej, pogłębienie fazy wdechu.

ZALECENIA DODATKOWE

Stopniowo można zwiększać obciążenie i trudność ćwiczeń poprzez zwiększanie ilości lub masy obciążenia (woreczków lub książek). Zaczynj od obciążenia 2–3 kg, a po tygodniu zwiększ obciążenie o kolejne 1–2 kg.

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis