

pieczętka	Ćwiczenie oddechowe wzmacniające przeponę	8.155
-----------	--	--------------

Cel: Poprawa siły przepony, poprawa parametrów oddechowych.

1. Pozycja wyjściowa: stanie.
2. Jedną ręką ułożoną na brzuchu.
3. Wdech nosem z uwypukleniem brzucha.
4. Wydech ustami z wypowiedzeniem głoski „f” i wciągnięciem brzucha.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu. Wykonaj wdech tak, aby brzuch wysunął się do przodu, po czym gwałtownie zrób wydech na głosce „f” tak, aby odczuć wyraźny ruch przepony w stronę kręgosłupa. Wykonuj początkowo kilka izolowanych serii: wdech – „f” – pauza, wdech – „f” – pauza itd. Kiedy opanujesz izolowane serie, zacznij wykonywać ćwiczenie w ciągu: wdech – „f” – wdech – „f” itd., wdech – „f” – „f” – wdech – „f” – „f” itd., wdech – „f” – „f” – „f” – wdech – „f” – „f” – „f” itd., Stopniowo zwiększaj ilość głoski „f” w ciągu.

UWAGA: jeśli poczujesz zmęczenie lub napięcie, zrelaksuj się i wróć do ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	1–2 minuty	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Wyraźnie odczuwalne rytmiczne ruchy ściany brzusznej, poprawa siły przepony oraz ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

Data

Podpis