

pieczętka

Dynamiczne wzmacnianie przepony**8.154****Cel:** Poprawa siły przepony, poprawa parametrów oddechowych.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, ręce ułożone na brzuchu.
2. Wdech nosem.
3. Wydech ustami z głośnym wypowiedaniem spółgłosek „sz” i „cz”.

**SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Usiądź na krześle i wygodnie oprzyj plecy. Połóż dłoń na brzuchu, w okolicy pępka. Wykonaj głęboki wdech nosem, a następnie wydech ustami. Podczas wydechu naśladuj dźwięki, jakie wydaje pędzący pociąg (czcz – czcz – czcz – ... szsz – szsz – szsz – szsz –... czcz- czcz – ...).

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

OCZEKIWANY EFEKT

Wyraźne odczuwalne rytmiczne ruchy ściany brzusznej. Poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis