

pieczętka	Dynamiczne ćwiczenie przepony w leżeniu	8.158
-----------	--	--------------

Cel: Wzmocnienie siły i elastyczności przepony.



1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane.
2. Ręka ułożona na brzuchu.
3. Wdech nosem, wydech z oderwaniem głowy od podłoża i wypowiadaniem spółgłosek, np.: „b”, „c” „ć”, „cz”, „k”, „t” itd.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach. Położ dłoni na brzuchu tak, aby jej środkowa część znajdowała się na pępku. Wykonaj swobodny wdech. Następnie szybko i energicznie wypowiadaj kilka razy z rzędu – najpierw powoli, a w miarę upływu czasu zwiększaj tempo, różne głoski : „b”, „c” „ć”, „cz”, „k”, „t”.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Wyraźnie odczuwane rytmiczne ruchy ściany brzucha do przodu i ku tyłowi, do kręgosłupa, poprawa ogólnych parametrów oddechowych, wzmocnienie pracy przepony.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis