

pieczętka	Energiczne ćwiczenie przepony – prowokowanie śmiechu	8.157
-----------	---	--------------

Cel: Wzmacnianie siły i elastyczności przepony.

1. Pozycja wyjściowa: stanie.
2. Ręka ułożona na brzuchu w okolicy pępka.
3. Wdech nosem, wydech z prowokowanym śmiechem i wypowiedaniem głoski „s”.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech nosem, następnie zacznij śmiać się, energicznie wymawiając jednocześnie: „sssss ...”, „s, s, s, s, ...” lub „sssss... s, s, s, s,...” itp.

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

OCZEKIWANY EFEKT

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

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis