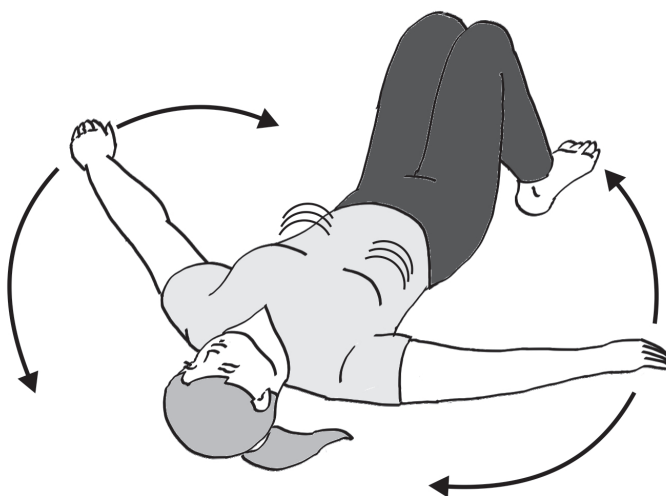


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe z wymachem kończyn górnych	8.159
-----------	---	--------------

Cel: Rozluźnienie i poprawa ruchomości tkanek w obrębie klatki piersiowej.

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.
2. Kończyny górne wzdłuż tułowia.
3. Kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże.
4. Wdech nosem przy wznoszeniu kończyn górnych bokiem, po podłożu w górę.
5. Wydech ustami (ze świstem) wraz z opuszczaniem po podłożu kończyn górnych do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach z ugiętymi nogami w stawach biodrowych i kolanowych, ze stopami opartymi o podłoże. Wykonaj wdech nosem, jednocześnie przesuwając obie ręce po podłożu do góry, nad głowę. Wydech ustami ze świstem i powrotem rąk do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	60 sekund	30–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Wyraźne unoszenie się i opadanie klatki piersiowej, zwiększenie amplitudy ruchomości klatki piersiowej, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis