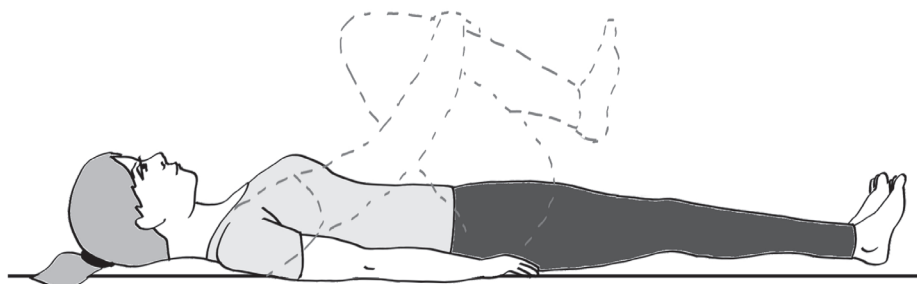


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe, wzmacniające mm. oddechowe oraz mm. brzucha	8.161
-----------	---	--------------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni brzucha oraz wydolności oddechowej.



1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.
2. Kończyny górne i dolne wyprostowane.
3. Wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej.
4. Ręce obejmują kolana, zwiększając ucisk na żebra.
5. Wdech nosem i powrót do pozycji wyjściowej.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, w czasie wydechu przyciągaj kolana do klatki piersiowej – wydech powinien być jak najdłuższy i wykonywany z jednoczesnym zwiększeniem nacisku na żebra. Wykonaj wdech, wracając do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	1–2 minuty	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Rozprężenie i zwiększenie amplitudy ruchomości klatki piersiowej, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis