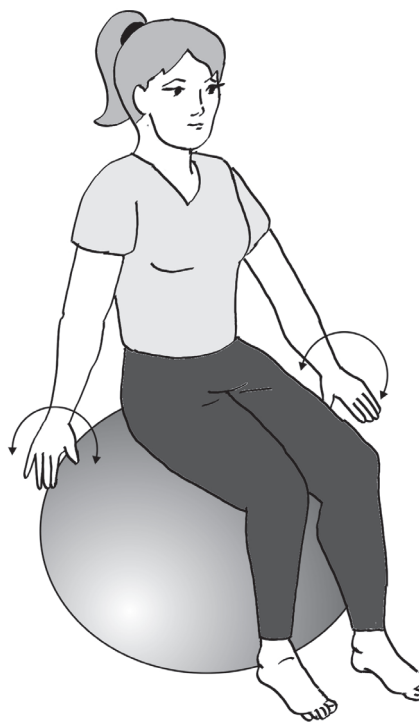


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe, wzmacniające mm. oddechowe oraz mm. międzyłopatkowe	8.162
-----------	---	--------------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni ściągających łopatki oraz wydolności oddechowej.

1. Pozycja wyjściowa: siad na dużej piłce.
2. Ręce wyprostowane pod skosem w dół.
3. Wdech nosem – rotacja zewnętrzna rąk.
4. Wydech ustami – rotacja wewnętrzna rąk.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź stabilnie na piłce, nogi rozstaw na szerokość bioder. Ręce ustaw opuszczone pod skosem w dół, wykonaj wdech, kierując rękę wewnętrzną stroną dłoni do góry, a następnie wydech z obróceniem ręki stroną grzbietową do góry.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	1–2 minuty	50–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalna praca mięśni międzyłopatkowych, wzmocnienie mięśni oddechowych, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis