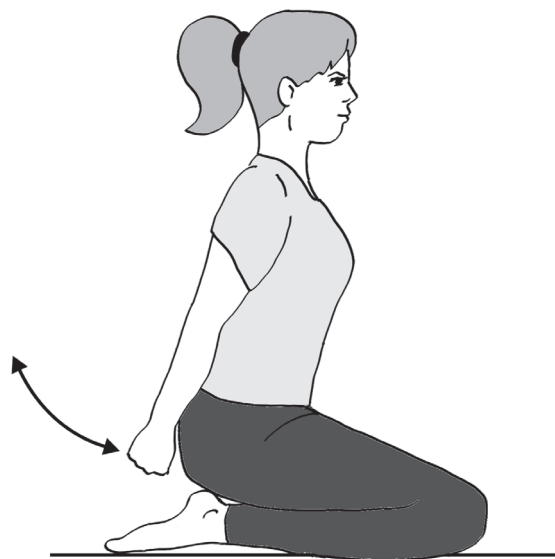


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe zwiększające ruchomość klatki piersiowej	8.163
-----------	---	--------------

Cel: Poprawa elastyczności klatki piersiowej, wzmocnienie mm. ściągających łopatki, rozciąganie mm. piersiowych.

1. Pozycja wyjściowa: siad kłęczny.
2. Kończyny górne wyprostowane i splecione za plecami.
3. Wdech nosem z uniesieniem w tył rąk i cofnięciem barków.
4. Wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij z wyprostowanymi plecami, ręce zapleć z tyłu. Unieś wyprostowane ręce maksymalnie w górę z wdechem, opuść ręce z wydechem. Wdech wykonaj nosem, wydech wydłużony w czasie – ustami.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	30–60 sekund	50–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Wyraźnie odczuwalna praca mięśni międzyłopatkowych oraz silne rozciąganie okolic stawów: mostkowo-obojczykowego i barkowo-obojczykowego, poprawa elastyczności i ruchomości klatki piersiowej, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis