

|           |                                                           |              |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| pieczętka | <b>Ćwiczenie oddechowe rozciągające<br/>mm. piersiowe</b> | <b>8.164</b> |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|

**Cel:** Zwiększenie ruchomości klatki piersiowej, zwiększenie pojemności płuc.

1. Pozycja wyjściowa: siad klęczny.
2. Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę.
3. Wydech ustami z przeniesieniem rąk, jak najdalej w przód.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij. Wykonaj wdech nosem z podniesieniem rąk w górę, następnie wydech ustami z wyciągnięciem rąk daleko w przód i siadaniem na piętach.

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

#### OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalna praca mięśni klatki piersiowej, poprawa elastyczności i ruchomości klatki piersiowej, poprawa ogólnych parametrów oddechowych, w tym zwiększenie pojemności płuc.

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis