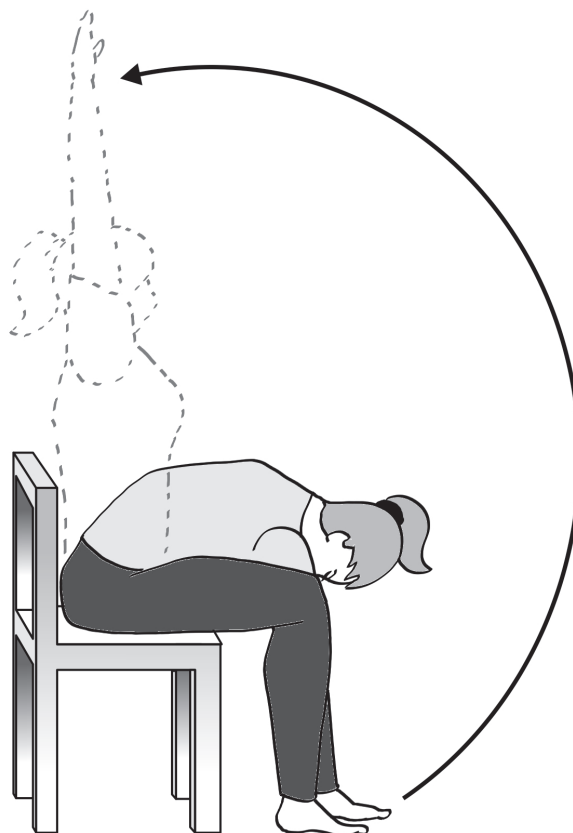


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe w pozycji siedzącej na krześle	8.160
-----------	---	--------------

Cel: Rozciągnięcie i poprawa ruchomości tkanek w obrębie klatki piersiowej oraz obręczy barkowej, poprawa parametrów oddechowych.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, w rozkroku.
2. Tułów pochylony w przód, kończyny górne swobodnie zwisają.
3. Wdech nosem, wznos kończyn górnych oraz wyprost tułowia.
4. Wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź wygodnie na krześle, nogi rozstaw na szerokość bioder. Wykonaj zwis tułowia w przód, tak aby dłońmi dotknąć podłoża. Weź głęboki wdech z jednoczesnym wyprostem tułowia i uniesieniem rąk wysoko nad głowę, następnie wykonaj długi wydech z powolnym powrotem do pozycji wyjściowej.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania mięśni brzucha i klatki piersiowej, zwiększenie objętości płuc, poprawa parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis