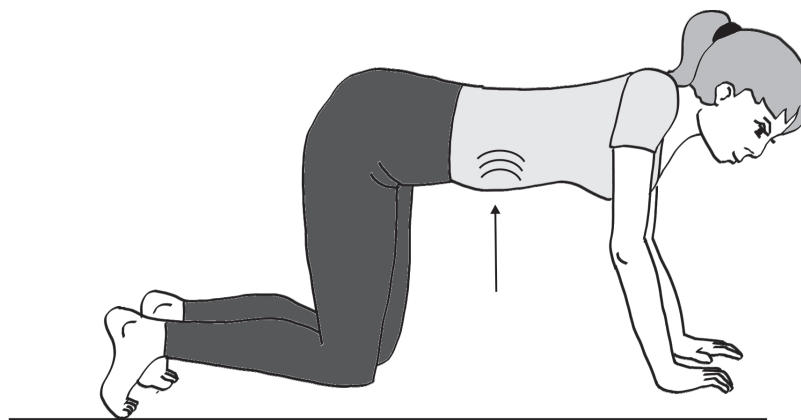


pieczętka

Wzmacnianie mięśni oddechowych w klęku podpartym

8.167

Cel: Poprawa siły mięśni oddechowych.

1. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.
2. Wdech nosem z wypukleniem brzucha.
3. Wydech ustami przerywany, z wciągnięciem brzucha.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Wykonaj klęk podparty. Ręce ustaw na szerokość barków, a kolana na szerokość bioder. Weź wdech nosem z wypchnięciem brzucha. Następnie zrób przerywany wydech ustami, rytmicznie wciągając pępek w kierunku do kręgosłupa.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Zwiększenie amplitudy ruchu powłok brzusznych, wzmocnienie siły mięśni oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis