

pieczętka	Nauka prawidłowego oddychania w czasie marszu	8.166
-----------	--	--------------

Cel: Poprawa wydolności oddechowej organizmu.

1. Marsz ze swobodną, naprzemienną pracą kończyn górnych.
2. 3 kroki z wdechem przez nos.
3. 6 lub więcej kroków, wydech przez usta.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Spaceruj swobodnie, wymachując rękami. Ruch musi być naprzemienny, tzn. prawa ręka znajduje się z przodu w tym samym czasie co lewa noga i odwrotnie. Oddychaj rytmicznie, wykonując w czasie trzech kroków wdech przez nos, przez kolejne 6 kroków wydech ustami. Stopniowo spróbuj wydłużyć wydech do 7–8 kroków.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	60 sekund	40–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Pogłębienie oddechu, poprawa ogólnych parametrów oddechowych i wydolnościowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis