pieczątka	**Ćwiczenie oddechowe w pozycji siedzącej na dużej piłce**	**8.168**

Cel: *Poprawa funkcji oddechowych.*

1. Pozycja wyjściowa: siad na dużej piłce.
2. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, wzniesione bokiem.
3. Dłonie skierowane w przód.
4. Skręt głowy z dmuchnięciem w kciuk.
5. Powrót do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzenie ćwiczenia w drugą stronę.

Sposób wykonywania ćwiczenia

Usiądź stabilnie na piłce, nogi rozstaw na szerokość bioder, stopy ustaw równolegle. Ręce ugnij w łokciach i wznieś bokiem w górę, a dłonie ustaw stroną dłoniową w przód. Skręt głowy z dmuchnięciem w kciuk, powrót do pozycji wyjściowej z wdechem.

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

Oczekiwany efekt

Wydłużenie fazy wydechu, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

Zalecenia dodatkowe

.....

.....

.....

.....

Data _____ Podpis _____