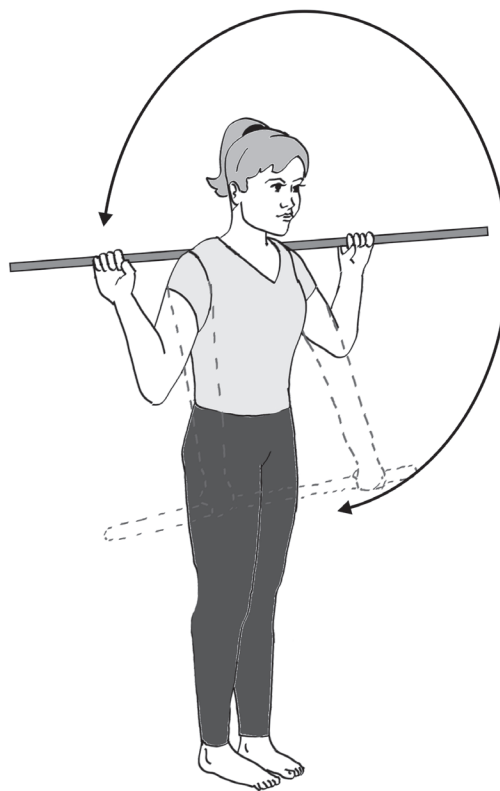


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe poprawiające ruchomość obręczy barkowej z użyciem laski gimnastycznej	8.165
-----------	--	--------------

Cel: Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej, poprawa ruchomości stawów oraz czynności oddechowej.

1. Pozycja wyjściowa: stanie.
2. Stopy ułożone równolegle.
3. Kończyny górne opuszczone wzdłuż tułowia, w rękach trzymana nachwytem laska gimnastyczna.
4. Wdech nosem z przeniesieniem laski gimnastycznej na kark.
5. Wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań prosto, stopy ustaw równolegle, nogi na szerokość bioder. W opuszczone ręce chwyć laskę do ćwiczeń, tak aby kciuki rąk znajdowały się na dole. Wykonaj głęboki wdech przez nos, jednocześnie przenosząc laseczkę za kark, następnie wykonaj wydech z opuszczeniem rąk w przód.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej, poprawa ruchomości obręczy barkowej i klatki piersiowej, poprawa ogólnych parametrów oddechowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis