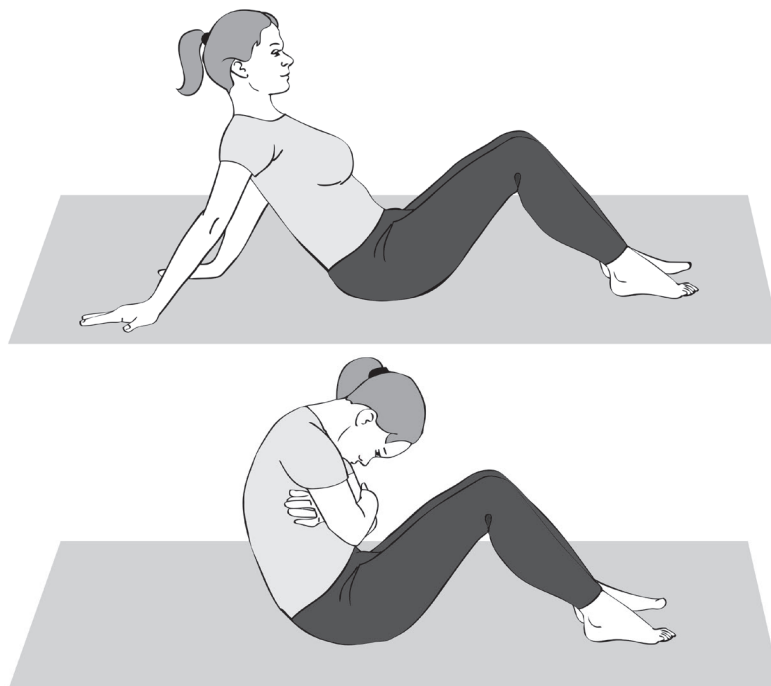


pieczętka	Ćwiczenie oddechowe w siadzie ugiętym	8.255
-----------	--	-------

Cel: Poprawa ruchomości klatki piersiowej oraz objętości płuc.



1. Pozycja wyjściowa: siad ugięty, stopy rozstawione na szerokość bioder, KKG wyprostowane oparte dłońmi o podłoże za plecami.
2. Ruch: przejście do siadu skulnego – wydech ustami.
3. Powrót do pozycji wyjściowej – wdech nosem.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na macie z ugiętymi nogami. Nie łączaj kolan, rozstaw stopy mniej więcej na szerokość bioder. Wyprostowane ręce przenieś nieco w tył. Weź wdech, a następnie przenieś ręce w przód, pochyl tułów do przodu, obejmij rękami klatkę piersiową i wykonaj wydech ustami (jak podczas zdmuchiwania ognia ze świeczek na torcie). Następnie weź głęboki wdech nosem i przyjmij pozycję początkową.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	1–2x	30–60 sekund	0–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Pogłębienie oddechu.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

Data

Podpis