

ĆWICZENIA ODDECHOWE

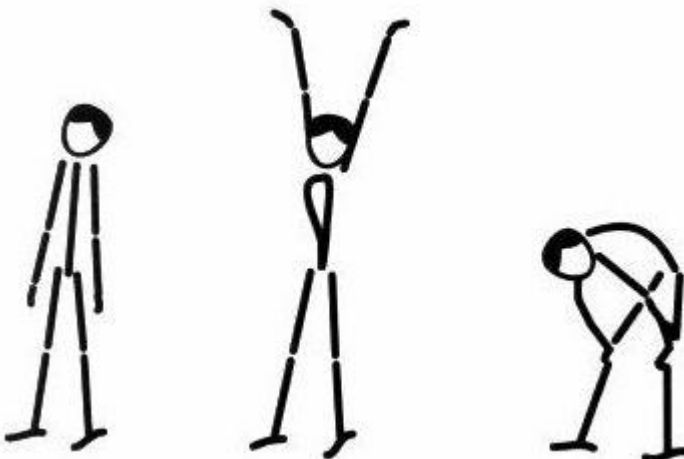
1. Leżenie tyłem, ręce ułożone na bokach klatki piersiowej. Wdech z lekkim skłonem głowy w tył i z uwypukleniem klatki piersiowej-wydech ze skłonem głowy w przód i z naciskiem rękami na ściany klatki piersiowej. 10x.



2. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód. 10x.



3. Leżenie tyłem, siad lud pozycja stojąca. Wdech nosem, wydech – wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby lub przez zaciśnięte wargi. 10x
4. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem kkg. bokiem w górę. Wydech z opuszczeniem kkg. bokiem w dół, skłonem tułowia w przód i chwytem rękami okolicy kolan.



5. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Na brzuchu umieszczamy książkę. Wdech z uwypukleniem brzucha i obserwowaniem jak unosi się książka, wydech z wciągnięciem brzucha i obserwacją jak książka się opuszcza. 10x.

6. Pozycja leżenia tyłem, ręce wzdłuż tułowia, lub siedząca (na krześle, na wózku lub na podłodze) tułów oparty, dłonie spoczywają na udach. Wdech z wypukleniem brzucha i skłonem głowy w tył-wydech z wciągnięciem brzucha i skłonem głowy w przód. 10 powtórzeń.