

## **Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 29-30.06**

### **T: Ćwiczenia oddechowe – doskonalenie oddychania torem piersiowym i brzuszny.**

Przybory: krzesło, można usiąść jeśli to możliwe przed lustrem i kontrolować poprawne wykonanie. – wykonujemy 10-15 powtórzeń każdego ćwiczenia dostosowując do indywidualnych możliwości.

#### **Ćwiczenia oddechowe:**

##### **Ćwiczenie 1**

P.w. leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia

R. Wdech przez nos, powolny wydech przez usta

##### **Ćwiczenie 2**

P.w. Jak wyżej.

R. Wdech przez nos, z równoczesnym przeniesieniem ramion w górę, powolny wydech przez usta

##### **Ćwiczenie 3**

P.w. Siad na krześle, ramiona wzdłuż tułowia

R. Głęboki wdech przez nos z uniesieniem ramion przodem w górę, wydech przez usta z równoczesnym skłonem tułowia w przód.

##### **Ćwiczenie 4**

P.w. Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia.

R. Wdech przez nos, wydech przez usta z syczeniem i wciąganiem brzucha.

##### **Ćwiczenie 5**

P.w. Leżenie na plecach, ramiona splecione na szyi, łokcie przyklejone do podłogi, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy dotykają podłogi.

R. Głęboki wdech przez nos, łokcie przylegają do podłogi, wydech przez usta z syczeniem i jednoczesnym unoszeniem łokci w górę

##### **Ćwiczenie 6**

P.w. Siad skrzyżny ramiona na udach, plecy proste.

R. Wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

##### **Ćwiczenie 7**

P.w. Siad skrzyżny, ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie.

R. Wdech z wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia te pomogą nam się wyciszyć ale też usprawnią układ oddechowy.

Powodzenia.