

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenie nr 1

- położyć się na plecach, ugnij nogi w stawach kolanowych,
- prawą rękę położyć na klatce piersiowej, a lewą na górnej części brzucha,
- wykonać wdech nosem powoli, wypychając jednocześnie brzuch (jakbyś nabierał powietrza do brzucha),
- ręką położoną na klatce piersiowej sprawdzić, czy pozostaje ona nieruchoma w czasie oddychania,
- wykonać wydech przez usta, powoli, jednocześnie wciągając brzuch.

Ćwiczenie nr 2

- położyć się na plecach, ugnij nogi, ramiona wzdłuż tułowia,
- wdech nosem, powoli, wznos ramion przodem za głowę, aż do podłogi,
- wydech ustami (tak jakbyś cedził powietrze przez zęby), powoli, opust ramion przodem w dół - do pozycji wyjściowej. Podczas wydechu wciśnij mięśniami brzucha lędźwie do podłogi.

Ćwiczenie nr 3

- położyć się na plecach, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia,
- wdech nosem powoli, wznos ramion przodem za głowę,
- wydech ustami "przez zęby", powoli, opust ramion bokiem po podłodze do pozycji wyjściowej, wciśnij lędźwie w podłogę.

Ćwiczenie nr 4

- położyć się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia
- wdech, zbliżanie zgiętych nóg do klatki piersiowej
- wydech, wyprost nóg.

Ćwiczenie nr 5

- położyć się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia
- na brzuchu położony woreczek z piaskiem
- wdech, zbliżanie zgiętych nóg do klatki piersiowej
- wydech, wyprost nóg.

Ćwiczenie nr 6

- położyć się na brzuchu, ręce oprzyj na biodrach
- wdech wznos rąk, łokcie w górę
- wydech powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie nr 7

- siad lub leżenie na brzuchu, dmuchamy w piłeczkę lub wodę.

Ćwiczenie nr 8

- stań w małym rozkroku,
- wdech nosem, powoli, wznos ramion przodem w górę,
- wydech ustami "przez zęby", powoli, opust ramion bokiem w dół.