



Ćwiczenia oddechowe

1. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia
Ćwiczenie: wdech nosem, powolny wydech ustami.
2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia.
Ćwiczenie: wdech przez nos z równoczesnym przeniesieniem ramion w górę, powolny wydech przez usta.
3. Pozycja wyjściowa: siedzenie na krześle, ramiona wzdłuż tułowia.
Ćwiczenie: głęboki wdech przez nos z uniesieniem rąk w górę, wydech, wydech przez usta z równoczesnym skłonem w przód.
4. Pozycja wyjściowa: siedzenie po turecku, ręce na udach, plecy wyprostowane
Ćwiczenie: wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej.
5. Pozycja wyjściowa: stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia
Ćwiczenie: wdech przez nos, wydech przez usta z dodatkowym wciąganiem brzucha.

10 powtórzeń na każde ćwiczenie