**Ćwiczenia dla Piotrka K, Patryka K**

**Temat: Ćwiczenia oddechowe z kontrolą wdechu i wydechu**

Ćwiczenie 1.

P.w. - Leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia.

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

Ćwiczenia 5.

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

R. - Głęboki wdech przez nos, łokcie przylegają do podłoża, 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 należy powtórzyć 5 - 10 razy w ciągu dnia, 2X W TYGODNIU.

P.w. - pozycja wyjściowa, R. – ruch

**Proszę systematycznie ćwiczyć: Zbigniew Ceranka**