



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Oddychanie jest podstawową funkcją ludzkiego organizmu. Głównym mięśniem do oddychania jest przepona brzuszna. Jej czynność jest podstawą właściwej funkcji całego aparatu oddechowego. Wytrenowanie oddychania przeponowego jest bardzo ważną częścią ćwiczeń zdrowotnych a współpraca przepony i właściwa czynność mięśni jest podstawą stabilizacji ciała ludzkiego, jako całości.