

Rejestr ćwiczeń oddechowych

Zadanie na ten tydzień:

1. Ćwicz oddychanie torem przeponowym _____ razy po _____ minut.
2. Oceń poziom odprężenia przed ćwiczeniem i po nim, korzystając z poniższej skali.
3. Odnotuj, ile czasu zajęło ćwiczenie.

Skala odprężenia



Data	Poziom odprężenia przed ćwiczeniem	Poziom odprężenia po ćwiczeniu	Całkowity czas ćwiczenia
2.01.2017	4	9	13 minut