

Дыхательная гимнастика



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/dyhatelnaya-gimnastika/>
Делаем дыхательную гимнастику по 15 мин утром, натощак.

Упражнения:

Вдох - живот округляем.
Выдох - втягиваем, так 2 минуты.

Потом вдох - округляем, делаем два довдоха,
выдох - втягиваем, делаем два довыдоха, помогаем ладонью и стараемся напрячь пресс, так 10 минут.

Затем вдох - живот округляем, на выдохе наклоняемся и пытаемся максимально сделать выдох, втягиваем живот, затали дыхание, распрямились и считаем до 8-ми, периодически напрягая пресс, потом снова вдох. так 3 минуты