

Elpošanas trenāžieris

Sākuma pozīcija: sēdus uz krēsla, mugura var būt atbalstīta, pleci brīvi;

1.solis

Noregulēt elpošanas trenāžierim nepieciešamo pretestību.



2.solis

Uzlikt uz deguna aizspiedi.



3.solis

Aptvert iemut;
Veikt lēnu, dziļu un vienmērīgu ieelpu;
Izelpot telpā.

