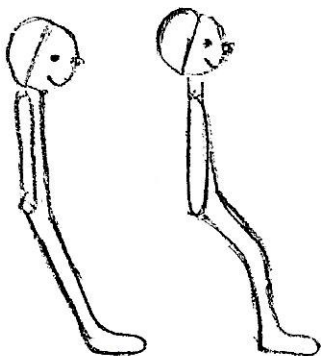
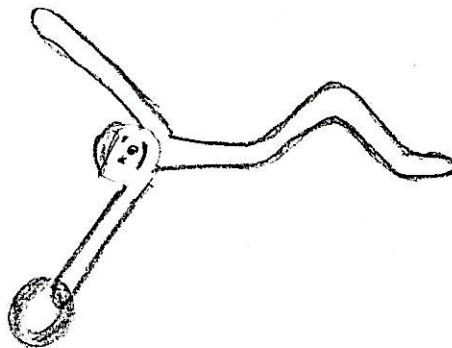
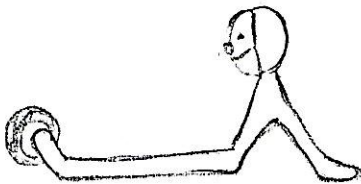
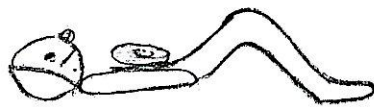
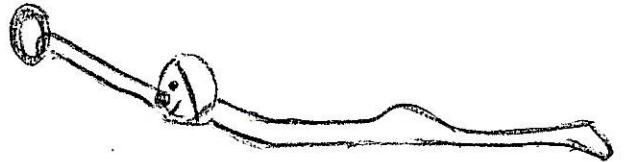
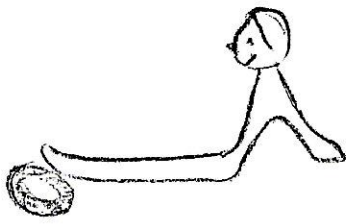


Wykonaj ćwiczenia!



4. Oddech przeponowy.

Krok 1

Położ się na plecach, zegnij kolana. Ręce ułóż wzdłuż ciała z dłońmi na podłodze.

Krok 2

Wolno wciągnij powietrze przez nos. Twoja klatka piersiowa, a później brzuch wzdymają się jak balon napęczniony powietrzem. Zwróć uwagę na to, że powietrze najpierw wypełnia klatkę piersiową, a później „wędruje” do brzucha.

Krok 3

Wypuść powoli powietrze przez nos. Twój brzuch i klatka piersiowa opadają jak balon, z którego wypuszczane jest powietrze. Najpierw powietrze jest „spuszczane” z brzucha, a później z klatki piersiowej.

