

ДЫШАТЬ ЛЕГКО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



Руки над головой

- 1) Глубоко вдохните;
- 2) Задержите дыхание считая до 5;
- 3) Выдыхайте считая до 5.

Повторить всего 5 раз.



Подъемы рук в стороны

- 1) Вдыхайте поднимая руки;
- 2) Выдыхайте опуская руки.

Повторить всего 5 раз.



Подъем на носки

- 1) Вдыхайте на подъеме;
- 2) Задержите дыхание считая до 5;
- 3) Выдыхайте опускаясь на пол.

Повторить всего 5 раз.



Растяжка мышц плеча, руки за спиной

- 1) Вдыхайте при отведении плеч назад;
- 2) Задержите дыхание считая до 5;
- 3) Выдыхайте возвращаясь в исходное положение.

Повторить всего 5 раз.