

3 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1	Тренировка диафрагмы со жгутом на рёбрах: медленный выдох (эксцентрика для диафрагмы)
2	Дыхательные упражнения с задержкой дыхания
3	Дыхание с сопротивлением на вдохе в позиции квадрат с резиной на середине ребер

