

3 упражнения

Этап 1. Начинающий, 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

