

Поиск

4 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

| | |
|---|---|
| 1 | Тренировка диафрагмы со жгутом на рёбрах: медленный выдох (эксцентрика для диафрагмы) |
| 2 | Пранаяма (посл-ть прогрессии) |
| 3 | Дыхательные упражнения с задержкой дыхания |
| 4 | Дыхание с сопротивлением на вдохе в позиции квадрат с резиной на середине ребер |

