

Dychové cvičenie – ako správne dýchať

16.01.2020

Vplyvom stresu a rýchleho životného štýlu si osvojujeme nesprávny spôsob dýchania. Často dýchame plytko a rýchlo, čím preťažujeme ďalšie svaly ako krčné a chrbtové svaly a svaly ramenného pletenca. Na začiatok sme si vysvetlili, ako by sme mali správne dýchať, ako ovplyvňuje dýchanie naše telo. Pokračovali sme cvičením, kde sme sa pokúsili osvojiť si správnosť dýchania a na záver sme sa pokúsili nafúknuť balóny.

