

KVĖPAVIMO MANKŠTA

„DVEJETUKAS“

1. Pratimas „Pienės pūkas“

Giliai įkvėpk
per nosį,
tarsi uostytum



Lėtai iškvėpk
per burną
stengdamasis
nupūsti pienės
pūką



Pratimus
pakartok
po **2** kartus

2. Pratimas „Balionas“

Per nosį įkvėpk
orą stipriai
išpūsdamas
pilvą



Iškvėpk per
burną
įtraukdamas
pilvą

