

# „Išmok taisyklingai kvėpuoti“

Kvėpavimas yra viena iš gyvybiškai svarbių funkcijų. Taisyklingai kvėpuojant įkvėpiant turi kilti krūtinė, o iškvėpiant - leistis pilvas.

Išmokus taisyklingai kvėpuoti sumažėja rizika susirgti kvėpavimo takų ligomis (bronchitu, įvairiomis peršalimo ligomis) bei sustiprėja bendra kūno savijauta.

Fizinio aktyvumo metu labai svarbu nepamiršti taisyklingai kvėpuoti.

Sekdamas pirštukais išmok taisyklingai kvėpuoti. Raudona rodyklė žymi įkvėpimą pro nosį, o mėlyna linija - iškvėpimą pro burną. Sėkmės!

