

# Комплекс упражнений - НОВЫЙ ТИП ДЫХАНИЯ

Данный комплекс направлен на работу с дыханием. Почему дыхание важно для осанки, обсуждали в первом, [вводном видео](#)

Это один из ключевых комплексов для улучшения осанки. Он поможет вам наладить новый паттерн дыхания и устранить выпадение живота.

**Рекомендация перед началом:** Настоятельно рекомендуем вам выполнить МФР грудной области и диафрагмы из [прошлого комплекса](#).

**Выполните каждое упражнение из комплекса по 10-15 раз:**

- [Анализ горизонтального положения](#)
- [Анализ ошибок и практика](#)
- [Дыхание в спину](#)
- [Мобилизация рёберных суставов](#)
- [Дыхание в бок](#)
- [Дыхание наоборот, Практика лёжа](#)

---

Revision #1

Created 29 April 2024 13:27:30 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 14:02:10 by fox\_box (Юлия)