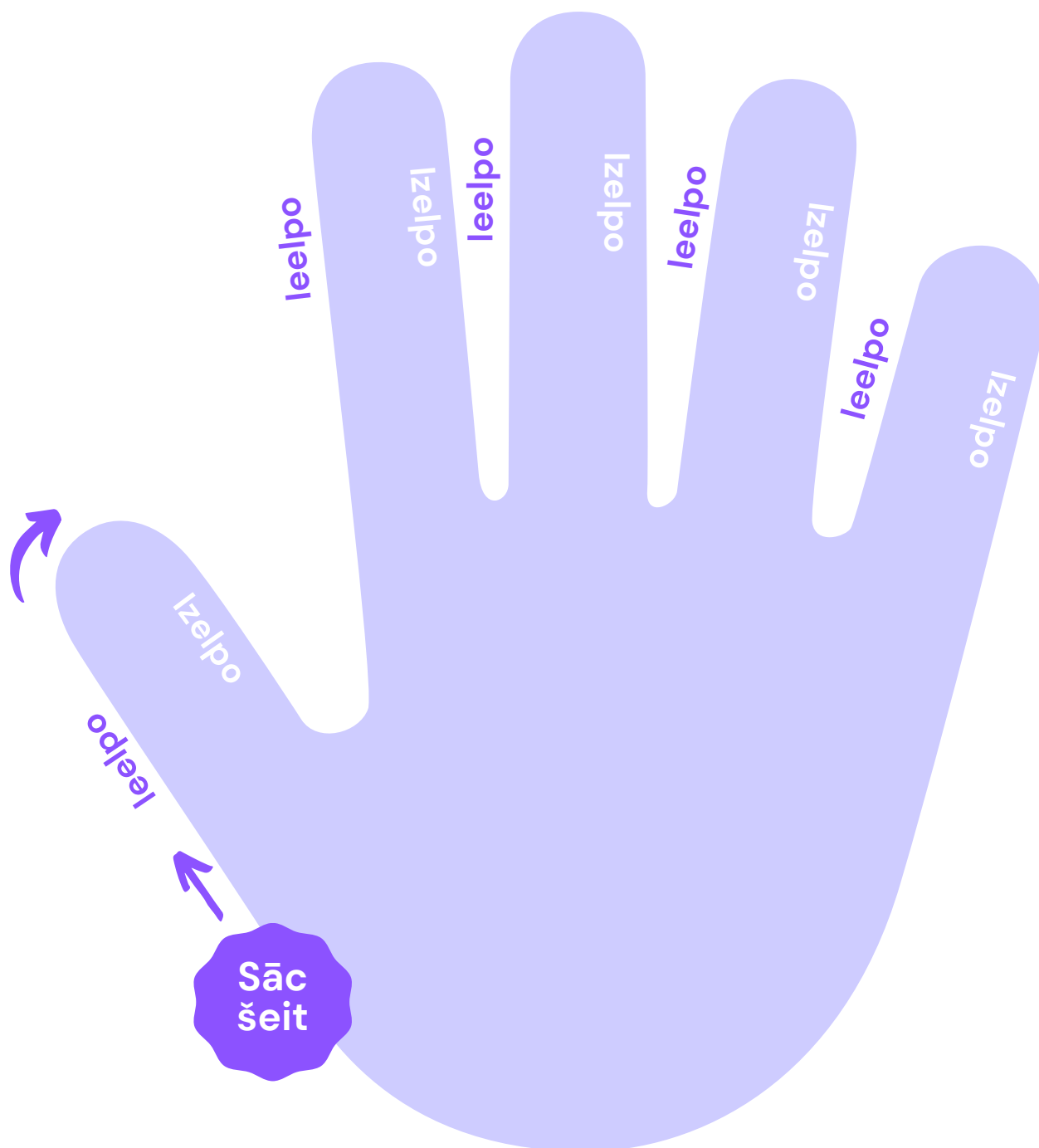


NOMIERINI SEVI AR 5 PIRKSTU ELPOŠANAS VINGRINĀJUMU



Lēnām ar rādītājpirkstu izseko plaukostas ārpusi, ieelpojot, kad velc pirkstu uz augšu, un izelpojot, kad velc uz leju. Elpošanas vingrinājumu veic pamīšus ar labo un kreiso roku – 3 reizes ar katru.