

Методика проведения

- Не требует предварительной разминки;
- Применяется как самостоятельное занятие, так и может быть составной его частью;
- Выполняется на выдохе с последующей задержкой дыхания в статике;
- Задержка позы 5-10, но не более 30 сек;
- Не допускать выраженных болевых ощущений;
- Не выполнять резких движений;
- Растягивать обе стороны.