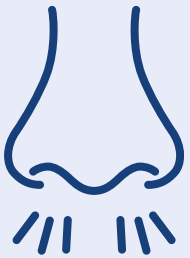


# Hyvän hengitystekniikan tunnusmerkkejä



- Nenän kautta hengitys levossa ja kevyessä rasituksessa, suuhengityksen osuus lisääntyy rasitustason noustessa

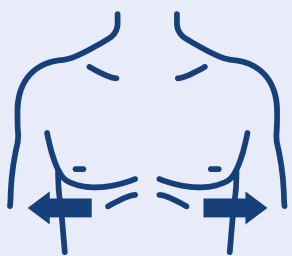


- Palleahengitys

- Levossa hengitystiheys 10–12 kertaa minuutissa, lisääntyy vähitellen rasituksessa

- Hyvä ryhti pystysuunnassa sivulta tarkasteltuna

- Hiljainen ja rauhallinen hengitys levossa, hengityksen ääni voimistuu rasituksen lisääntyessä



- Apuhengityslihasten käytön lisääminen vähitellen rasituksen noustessa