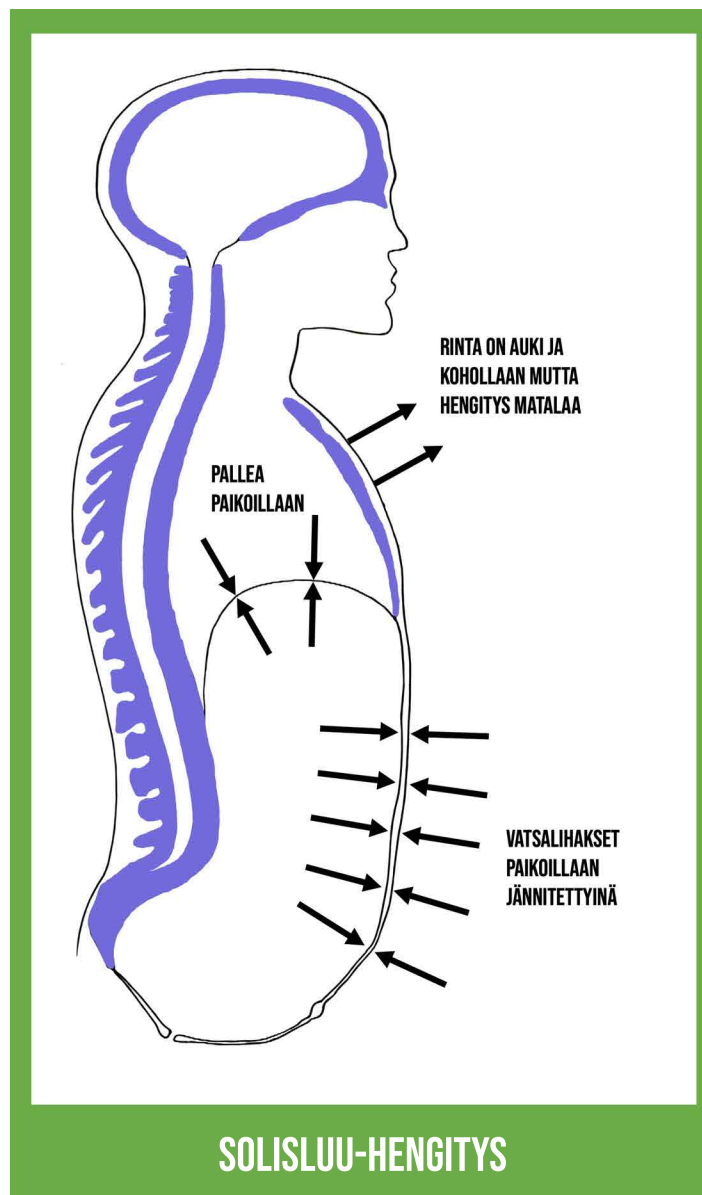
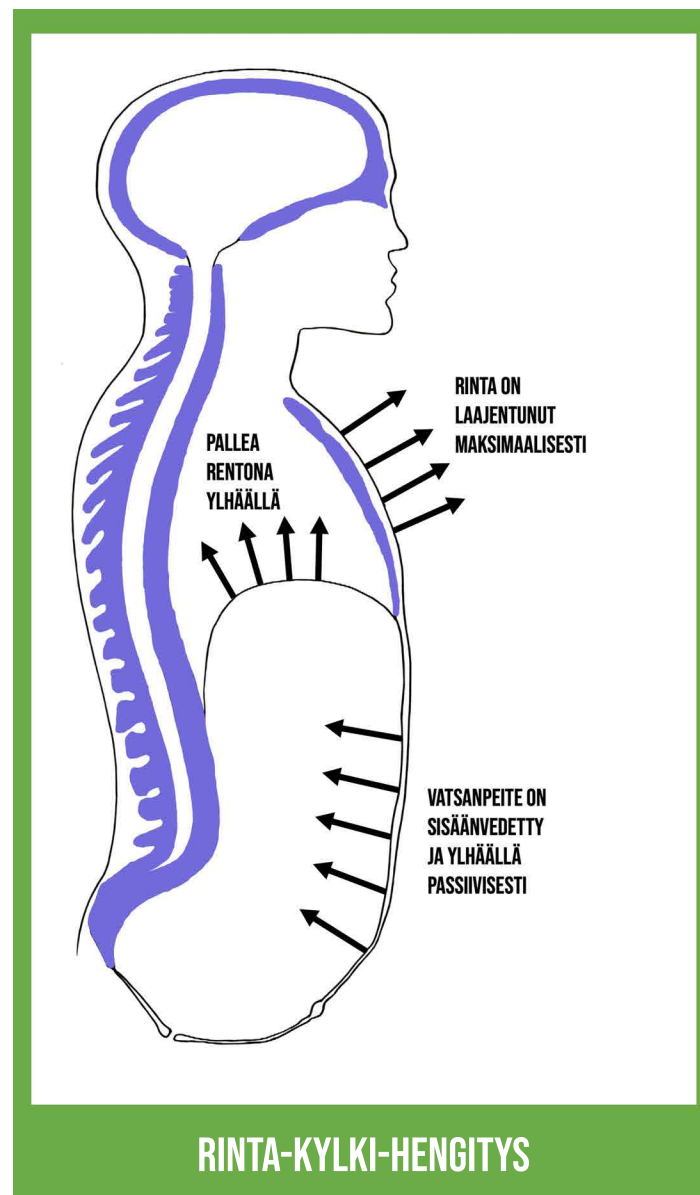


MISSÄ SINUN HENGITYKSESI LIIKKUU?

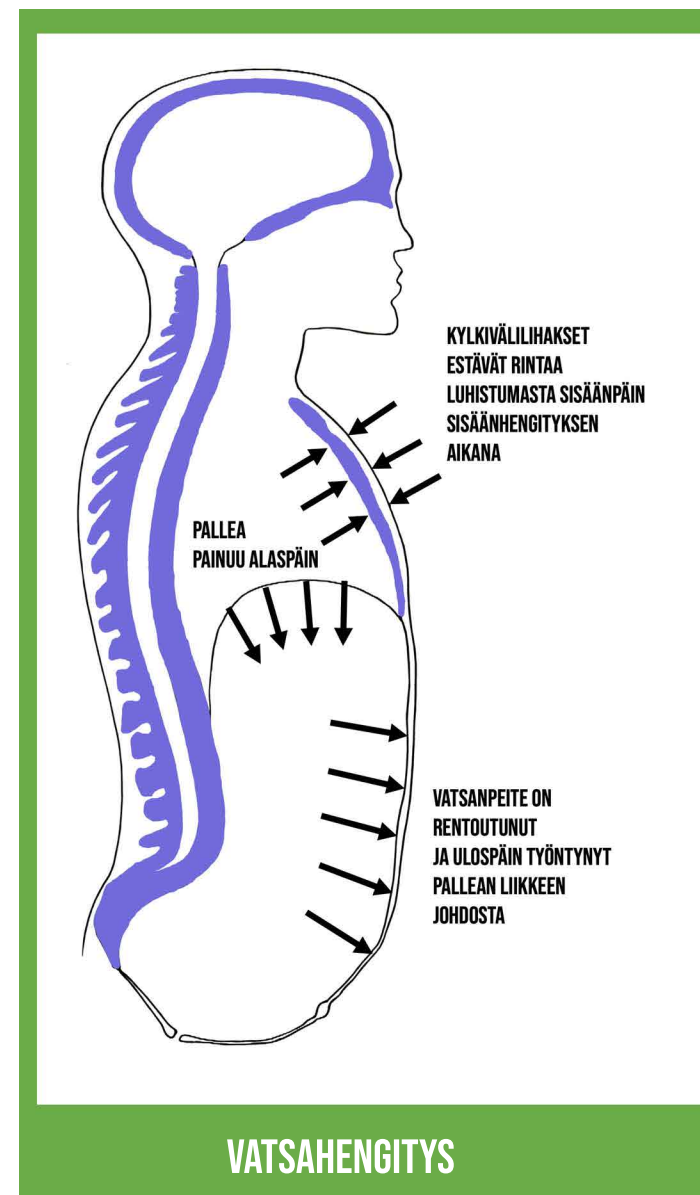
Neljä yleisintä tapaa hengittää



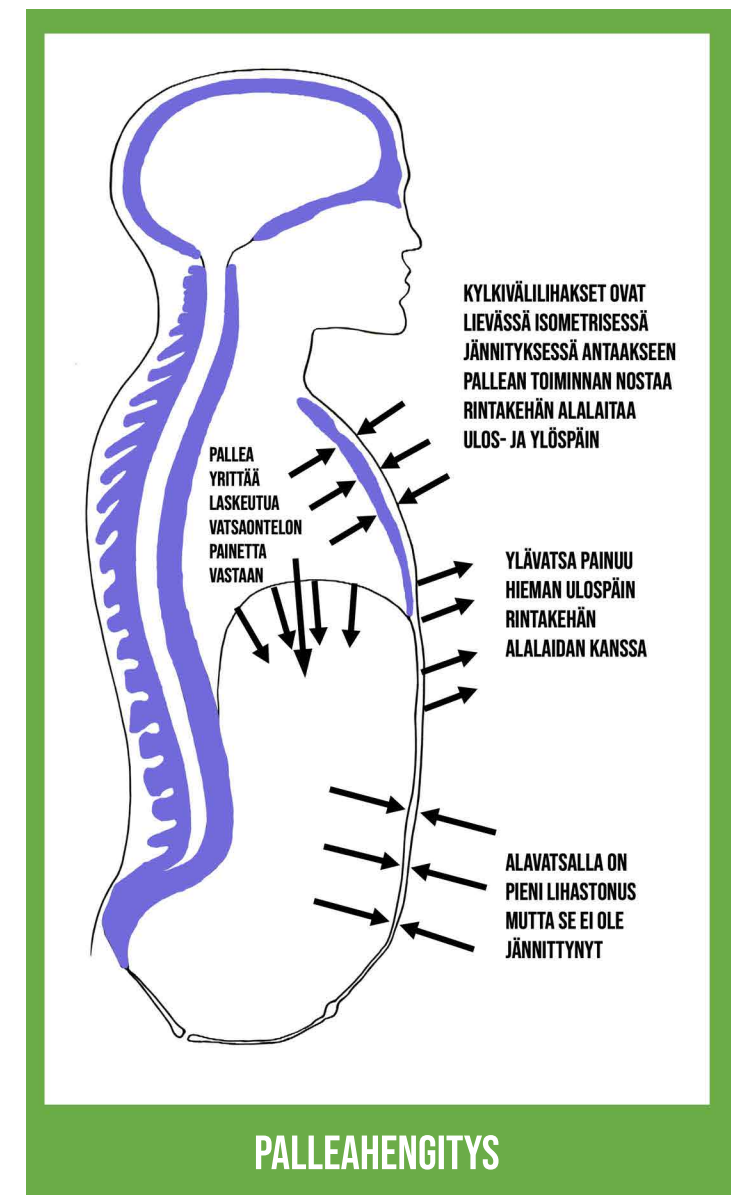
- RINTAKEHÄ JA HARTIAT NOUSEE JA LASKEE
- ESTÄÄ PALLEAN ALASPÄIN LIIKKUMISEN
- HENGITYS VAIN KEUHKOJEN YLÄOSAAN
- LISÄÄ JÄNNITYSTÄ RINTAKEHÄN, HARTIOIDEN, NISKAN JA KURKUNPÄÄN ALUEELLA



- RINTAKEHÄ JA KYLKIKAARET NOUSEE
- VATSA VETÄYTYY SISÄÄN
- HENGITYS VAIN KEUHKOJEN YLÄOSAAN
- LISÄÄ JÄNNITYSTÄ RINTAKEHÄN, KYLKIEN, OLKAPÄIDEN JA NISKAN LIHAKSIIN



- VATSA LIIKKUU ULOSPÄIN, RINTA SISÄÄN
- PALLEA LIIKKUU ALASPÄIN MUTTA EI PÄASE KUNNOLLA YLÖSPÄIN ULOSHENGITYKSESSÄ
- ULOSHENGITYKSESSÄ RINTA PAINUU KASAAN
- LISÄÄ JÄNNITYSTÄ RINTAKEHÄÄN



- PALLEA PÄÄSEE LASKEUTUMAAN VAPAASTI
- RINTA JA KYLJET LAAJENEVAT
- VATSA PULLISTUU HIEMAN
- HENGITYS TUNTUU MYÖS ALASELÄSSÄ
- MYÖS KEUHKOJEN ALAOSAT TÄYTTYVÄT