Avots: <http://www.udensfitness.lv/peldesanas-stili-pieaug.html>

### Elpošana kraulā uz krūtīm

Kraulā uz krūtīm ieelpa tiek izpildīta vienu reizi kustību cikla laikā. Lai izpildītu ieelpu, galva jāpagriež sānis, nepaceļot to augšup, brīdī, kad roka tiek izcelta no ūdens. Galva tiek pagriezta uz to pusi, uz kuru peldētājam liekas ērtāka ieelpošana. Elpošana tiek saskaņota ar tās rokas kustībām, uz kuru pusi notiek ieelpa. Nelielai elpas aizturei, kas seko īriena sākuma daļā, seko izelpa īriena beigu daļā. Izelpa ir garāka par ieelpu.



### Elpošana kraulā uz muguras

Peldot uz muguras, seja atrodas virs ūdens. Tas atvieglo ieelpu un izelpu. Tomēr elpošana ir pakļauta noteiktam ritmam. Uz vienas rokas īrienu ir izpildāma ieelpa, uz otras – izelpa. Izelpa sākas brīdī, kad roka tiek izcelta no ūdens. Elpošanai ir jābūt dziļai un vienmērīgai.



### Elpošana tauriņstilā

Ieelpa tiek izpildīta laikā, kad rokas beidz īrienu un sāk pārvietoties virs ūdens. Pēc ieelpas seko neliela elpas aizture. Roku pārnešanas beigu daļā seja tuvojas ūdens līmenim, tad izelpa sākas šīs kustības laikā. Izelpa beidzas īriena beigu daļā.



### Elpošana brasā

Ieelpu izpilda roku īriena sakumā, līdz ar to arī ķermeņa svārstību amplitūda ir mazāka. Ieelpa beidzas roku īriena beigās, seko neliela elpas aizture un rokām pārvietojoties sākuma stāvoklī, seja tiek mierīgi iegremdēta ūdenī tā, lai galvas pakauša daļa nenokļūtu zem ūdens un notiek vienmērīga izelpa caur muti.

