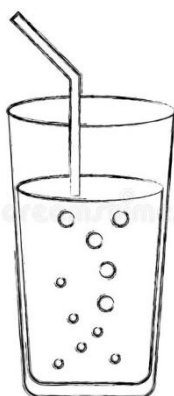


Je travaille mes poumons



Pendant cette période où vos kinésithérapeutes de ville seront moins présents, nous vous proposons quelques exercices pour faire travailler votre souffle. Nous essayerons de vous envoyer régulièrement des liens vers des vidéos, des images et des explications de petites astuces et bricolage pour continuer à s'amuser en travaillant.

Exercice 1 : le concours de bulles



Matériel : un grand verre, une paille, et de l'eau

Préparation : Remplir un verre avec un fond d'eau (environ un tiers du verre). Glisser la paille à l'intérieur et c'est partie !!! Mais attention, le but est de réaliser des records du monde.

Pour cela il faut que tu gonfles tes poumons profondément (inspiration) et fasse rentrer le plus d'air possible.

Tu vas ensuite souffler (expiration) **DOUCEMENT** dans la paille pour faire des petites bulles le plus longtemps possible. Demande à quelqu'un de compter ou compte dans ta tête pour établir ton premier record. Il faudra essayer chaque jour de le battre.



Nombre de répétitions : Pour bien t'entraîner il faut faire 10 fois l'exercice plusieurs fois dans la journée (3 fois si possible)

Date :	Mon record

Fiche réalisée par les kinésithérapeutes de pédiatrie,

Validée par les pneumo-pédiatres (Stéphanie Bui, Stéphane Debelleix)