

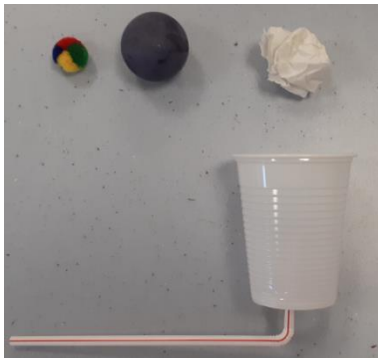


Je travaille mes poumons

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.

Exercices 2 : Flow Ball

Matériel : un gobelet, une paille, des ciseaux et une balle de ping-pong (ou faire une boule de papier essuie-tout, mettre une plume...)



Préparation : Faire faire par un adulte un petit trou dans le fond du gobelet. Glisser la paille à l'intérieur, mettre la balle dans le gobelet 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) dans la paille pour faire voler la petite balle au-dessus du gobelet (ou juste la faire tourner dans le verre) 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.



Si c'est trop difficile, place ta main autour du gobelet pour t'aider à garder la balle pas loin du gobelet.

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)