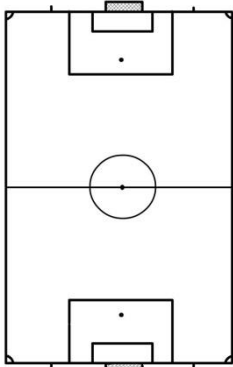


Je travaille mes poumons



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 : Match de souffle



Matériel : une feuille de papier, une paille, et une balle de ping-pong (ou faire une boule de papier)

Préparation : Dessine ou imprime un terrain de sport sur une feuille de papier. Place la balle au milieu du terrain et souffle en visant bien.

Une fois le but marqué recule un peu et recommence. Tu peux faire des matchs avec ta famille si tu le souhaites.

Pour être le meilleur joueur possible, 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 rouler la balle vers le but.

Compte le nombre de but marqué en 10 essais et note ton record.



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

Vous pouvez également dessiner des parcours sur une feuille ou guider la balle entre des obstacles.

A vous de jouer !!



Fiche réalisée par les kinésithérapeutes de pédiatrie,

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