

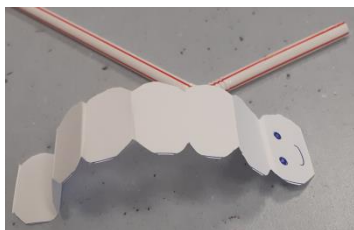


Je travaille mes poumons

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 4 : La Chenille

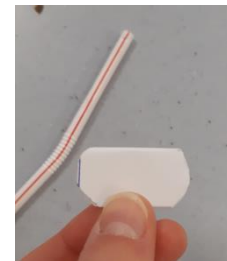
Tuto construction : <https://www.youtube.com/watch?v=uuCEnYrZtR8>



Matériel : une feuille, des ciseaux et une paille

Préparation : si vous n'avez pas accès à la vidéo, voilà les explications. (cf page 2)

Réaliser une bande de papier de 13cm sur 3cm. La plier en deux et bien accentuer le pli. Re-déplier le papier. De chaque côté, plier une première fois jusqu'à la ligne médiane puis replier en deux. Vous pouvez couper en forme arrondi pour faire la forme de la chenille. Vous pouvez bien évidemment dessiner et personnaliser votre chenille.



Pour la faire avancer 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 en direction du dos de la chenille pour la faire avancer. Si tu veux tu peux réaliser plusieurs chenilles et faire des courses.



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

Fiche réalisée par les kinésithérapeutes de pédiatrie,

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

Pli :  

