



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 6 : course de gobelet

Matériel : ficelle, ciseaux, gobelet, 2 chaises

Préparation : Faire un trou dans le fond du gobelet et insérer la ficelle. Accrocher la ficelle aux chaises comme sur dessin.

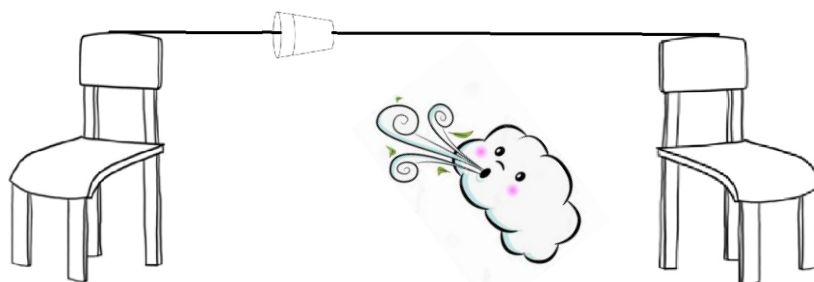
Il faut que tu gonfles tes poumons profondément (inspiration) et fasse rentrer le plus d'air possible.

Tu vas ensuite souffler (expiration) sur le gobelet pour le faire avancer sur la ficelle. Souffle le plus longtemps possible pour faire parcourir au gobelet le plus de distance.



Tu peux aussi accrocher 2 ficelles et faire une course avec quelqu'un de ta famille.

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)