

Ademhalingsoefening Mediflow



© RCS Pro GmbH



© RCS Pro GmbH

Oefening

Deze oefening is er op gericht om de ventilatie te stimuleren en de ademhaling te verbeteren.

- Neem het witte mondstuk in uw mond en houd het apparaatje voor u.
- Adem in door het mondstuk, het roze balletje komt dan omhoog.
- Zorg ervoor dat bij iedere inademing het balletje zo lang mogelijk in de lucht blijft.

Opbouw van de oefening

- Oefen ieder uur.
- Start met 3 inademingen en houd het balletje 3-5 seconden in de lucht.
- Gaat dit goed? Bouw de oefening dan uit naar 5 inademingen waarbij u het balletje 3-5 seconden in de lucht houdt.
- Gaat dit ook goed? Bouw de oefening dan verder uit naar 5 inademingen en houd het balletje dan zo lang mogelijk in de lucht als u kan.

Deze oefening is een aanvulling op de andere ademhalingsoefeningen: rustig ademen en huffen (van folder FYSI-507).