

Oefeningen met de SPIRO-BALL ter ademverdieping



- Adem eerst helemaal uit.
- Adem rustig (3-4 seconden) in en probeer het lachende gezichtje zo lang mogelijk geel te maken.
- Als dit goed lukt, probeer dan op deze manier de witte balk zo hoog mogelijk te krijgen.
- Doe dit ieder wakker uur 5-10 keer.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....