

Oefeningen met de CliniFLO ter ademverdieping



- Adem eerst helemaal uit.
- Adem rustig en zo diep mogelijk in (3-4 seconden).
- Probeer op deze manier het lachende gezichtje (zo lang mogelijk) geel te maken.
- Doe dit ieder wakker uur 5-10 keer.



Je kan de oefeningen moeilijker maken door het pijltje naar een hoger getal te draaien.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....