

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 – cabinet.kine@ajette.fr

03.21.92.30.96 – cabinet.infirmier@ajette.fr

Site Web : <http://ajette.fr>

**Programme d'entraînement respiratoire :
Quelques exercices individuels...**

Ce programme ne vous exempte pas des séances de kinésithérapie respiratoire prescrites par votre médecin. Elles vous permettront néanmoins d'optimiser les résultats en les réalisant de manière quotidienne suivant la liste cochée et en respectant les indications.

- 1^{er} exercice** : Position de départ : Allongé sur le dos, mains sur le ventre, coussin sous les genoux
Exercice : Inspirer par le nez en gonflant le ventre, souffler par la bouche en rentrant le ventre

Evolution : Même exercice avec un poids de 2 Kgs sur le ventre (style bibelot)

- 2nd exercice** : Position de départ : Allongé sur le dos, bras le long du corps, coussin sous les genoux
Exercice : Inspirer par le nez en gonflant le ventre et en levant les bras
Souffler par la bouche en rentrant le ventre et en baissant les bras

Evolution : Même exercice avec un poids de 1 kgs dans chaque main (style bibelot)

- 3^{ème} exercice** : Position de départ : Allongé sur le dos, mains sur le ventre, coussin sous les genoux
Exercice : Inspirer par le nez en gonflant le ventre et en écartant les bras
Souffler par la bouche en rentrant le ventre et en ramenant les bras près du corps

Evolution : Même exercice avec un poids de 1 kgs dans chaque main (style bibelot)

- 4^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise, bâton en main (style manche à balais...)
Exercice : Inspirer par le nez en levant le bâton bras tendu
Souffler par la bouche en ramenant le bâton sur les cuisses

- 5^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise, bâton en main (style manche à balais...)
Exercice : Inspirer par le nez en levant le bâton bras tendu
Souffler par la bouche en ramenant le bâton derrière la tête
Inspirer par le nez en levant le bâton bras tendu
Souffler par la bouche en ramenant le bâton derrière la tête ect...

- 6^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise, bâton en main bras tendu en l'air
Exercice : Souffler par la bouche basculant le bâton sur le côté bras tendus
Inspirer par le nez en ramenant le bâton au dessus de la tête
Même exercice de l'autre côté et ainsi de suite...

- 7^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise, bâton en main bras tendu en l'air
Exercice : Souffler par la bouche tournant le bâton sur le côté bras tendus

