

Ademhalingsoefeningen



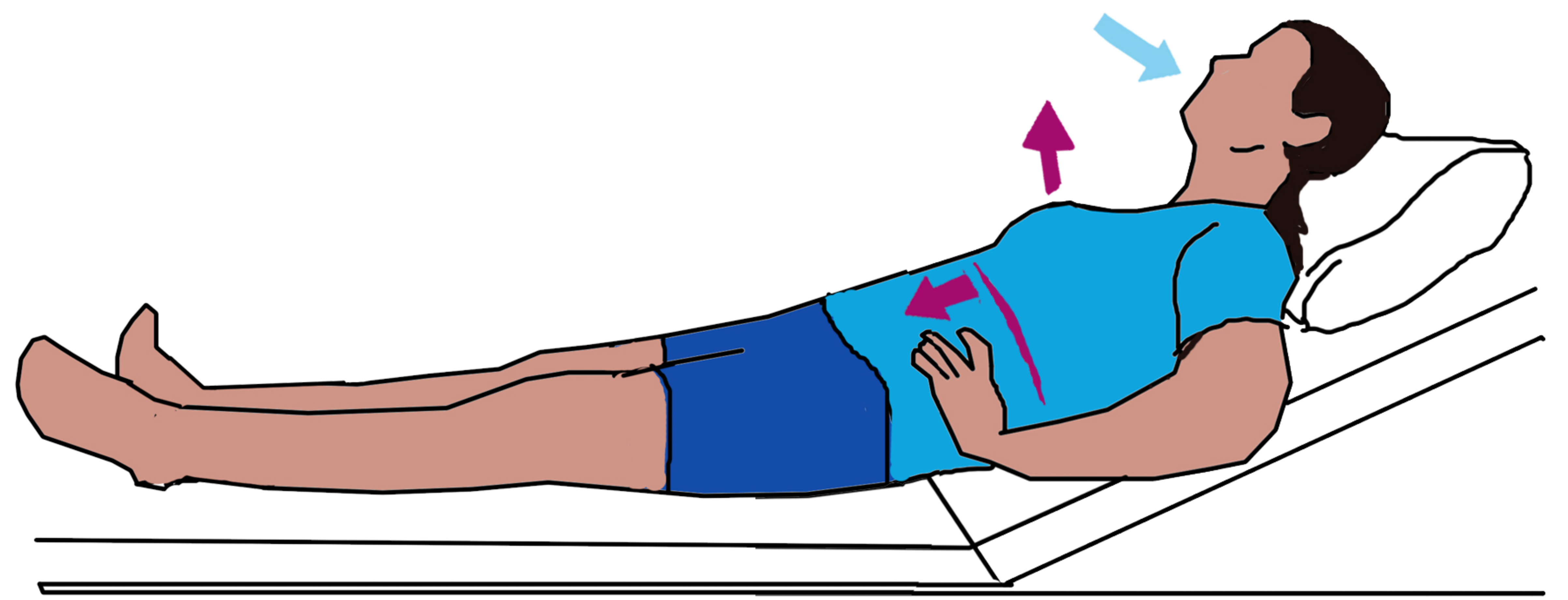
Doe ademhalingsoefeningen

Zet uw handen in uw zij. Adem rustig en diep in.

Maak uw borstkas groot. Houd uw adem drie tellen vast en adem dan rustig en volledig uit.

Doe dit drie tot vijf keer.

Probeer deze oefening ieder uur te doen.



Wissel van houding

Wissel het liggen op uw rug af met het liggen op uw linker- en rechterzij.

Ga zitten en staan als dat lukt. Goed rechtop zitten of staan helpt de ademhaling.

Ook gaan de ademhalingsoefeningen beter wanneer u zit of staat.

