



PIZGARRI BOLUMETRIKOAREN ERABILERA

Pizgarri bolumetrikoa

Hasi espirazio geldo batekin **aire guztia bota eta birrikak hustu arte.**

Ondoren, arnasketa geldoa egingo da gehienezko gaitasuneraino: **airea hartzea enboloa altxatzen doan bitartean.** Ondoren apnea bat, **maila horretan enboloa 3-6 segundoz mantenduz.**

Ondoren, espirazioa bat egingo da, **airea sudurretik botatzen.**

Ariketa hau **egunean 3 aldiz egingo da, eta 5-10 aldiz errepikatuko da.**

