

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** fortalecer la musculatura que actúa en el proceso de respiración, conseguir un mayor aporte de oxígeno en los pulmones y mejorar la capacidad respiratoria.

Recomendación: Realiza las ejercicios delante de un espejo.

SENTADOS

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida:

Sentado y manos apoyadas sobre el estómago.



EJERCICIO 1:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o con los labios.

EJERCICIO 2:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o con los labios. Mientras se expulsa el aire separamos las manos.

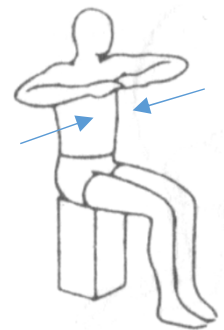
Empieza el ejercicio 3 y 4 desde la posición de partida:

Sentado con las manos apoyadas encima del pecho.



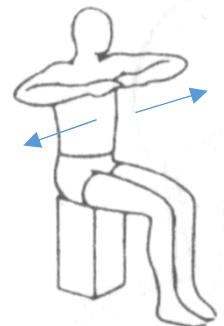
EJERCICIO 3:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o con los labios. Mientras se expulsa el aire apretamos las manos.



EJERCICIO 4:

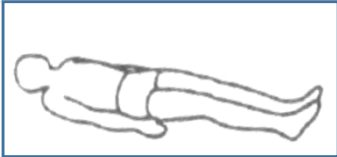
Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o con los labios. Mientras se expulsa el aire separamos las manos.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA (ii)

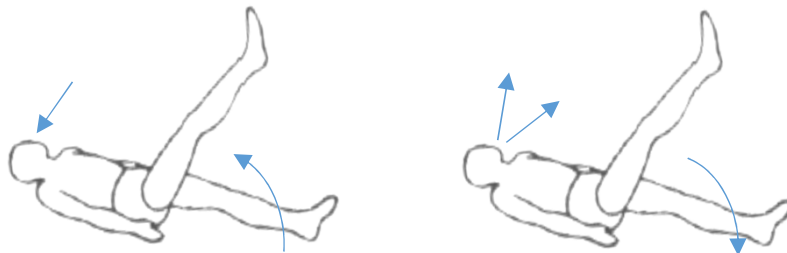
TUMBADOS

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:
Tumbados con los brazos a lo largo del cuerpo.



EJERCICIO 1:

Subir y bajar la pierna tomando aire al levantarla y soltándolo al bajarla.



Empieza el ejercicio 2 desde la posición de partida:
Tumbados con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo.

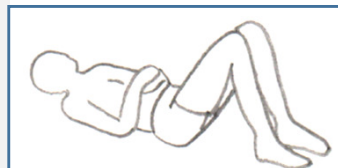


EJERCICIO 2:

Llevar los brazos estirados hacia la cabeza cogiendo aire por la nariz y bajarlos soltando el aire por la boca.



Empieza el ejercicio 3 y 4 desde la posición de partida:
Tumbados con los brazos sobre el estómago y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo.



EJERCICIO 3:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o mientras separando las manos.

EJERCICIO 4:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o mientras juntamos las manos.

Empieza el ejercicio 5 y 6 desde la posición de partida:
Tumbados con los brazos sobre el pecho y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo.

EJERCICIO 5:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o mientras apretamos las manos.

EJERCICIO 6:

Tomar aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca formando una o mientras separamos las manos.

