

# Programa de **Ejercicios de Rehabilitación Respiratoria** para mejorar el estado físico



# Ejercita tu respiración

## Bicicleta estática



Comenzar con 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde, todos los días.

## Caminar



Postura erguida, con hombros relajados y moviendo los brazos con balanceo. 30'-1h diaria, 3-7 días a la semana.

## Ejercicios respiratorios



Respirar de forma lenta y profunda, inflando el abdomen, y después expulsar el aire por la boca de forma suave, con el objetivo de aumentar la entrada de aire en los pulmones.

## Ejercicio respiratorio tumbado

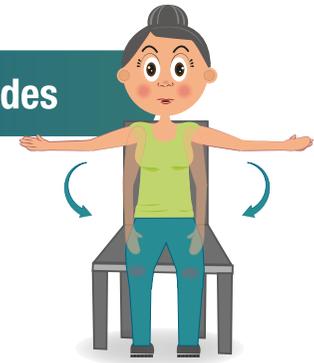
Colocar las manos sobre el abdomen. Inspirar por la nariz, hinchando al mismo tiempo el abdomen. Mantener el aire unos segundos. Expulsar el aire lentamente por la boca.



## Ejercicios de extremidades



Abducción o flexo-extensión de brazos y piernas, con el fin de tonificar las extremidades y facilitar las tareas diarias.



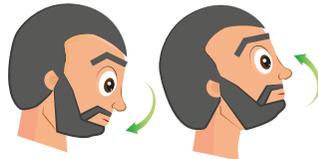
## Ejercicios de tronco

Inclinaciones laterales y flexiones, que permitirán tonificar el tronco y facilitar la realización de las tareas diarias.



## Ejercicios de cuello

Flexo-extensión y rotación del cuello, para tonificar y facilitar el trabajo respiratorio.



## Subir y bajar escaleras

Aumentar el ritmo progresivamente.



## Respiración con labios fruncidos

Inspirar lentamente por la nariz con la boca cerrada. Colocar los labios como si se fuese a silbar y expulsar el aire.



## Pedales

Si no se pueden realizar los ejercicios anteriores, poner el pedalier en el suelo o en la mesa y hacer pedaleo con pies o brazos.

