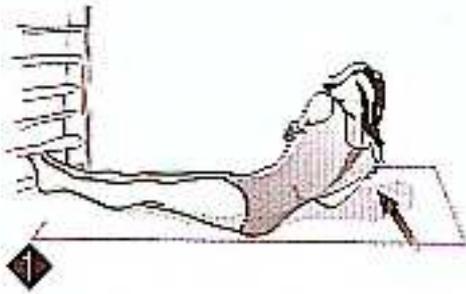
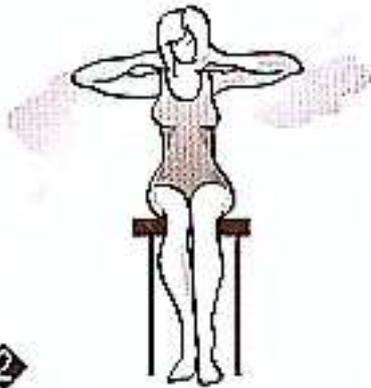


EJERCICIOS DE GIMNASIA RESPIRATORIA



1 Elevación del tronco con rotaciones alternando a un lado y otro. Recordar mantener la rotación de caderas, si no se consigue se hará con caderas flexionadas 45°.

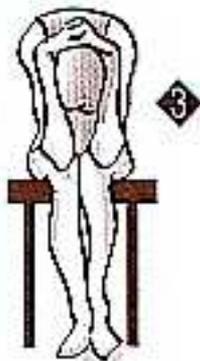
Repetir veces. Durante seg/min.



2 Sentado en un taburete, con las rodillas juntas y las manos cogidas detrás de la nuca. Inspirar profundamente por la nariz, con la boca cerrada, hasta llenar al máximo la caja torácica, dirigiendo los codos hacia atrás.

Repetir veces. Durante seg/min.

3 Seguidamente, flexionar el cuerpo hacia delante aproximando los codos hasta lograr contacto con las rodillas, espirando profundamente al mismo tiempo; en este ejercicio de espiración, la duración será doble al tiempo empleado durante la inspiración. Este ejercicio se repetirá de 10 a 12 veces.



EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

Repetir veces. Durante seg/min.

4 Colocar una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura. Inspirar profundamente.



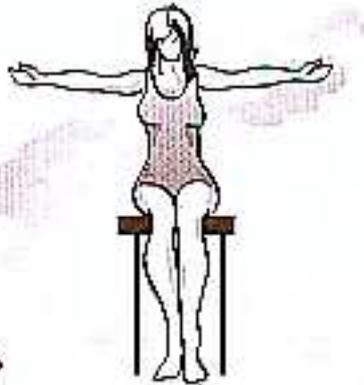
Repetir veces. Durante seg/min.

5 Seguidamente efectuar un movimiento de flexión y torsión del cuerpo hacia delante, hasta lograr contacto con el codo la rodilla del lado opuesto, espirando al mismo tiempo. Este ejercicio se realizará intercambiando la posición de la mano en la nuca, y de la otra en la cintura.



EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

Repetir veces. Durante seg/min.



6 Con los brazos extendidos en cruz inspirar profundamente.

Repetir veces. Durante seg/min.

7 Doblar la rodilla que se coge con ambas manos; flexión del tronco, hasta hacer contactar la rodilla con la frente, al mismo tiempo que se espira profundamente para volver a la posición inicial.



EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

Repetir veces. Durante seg/min.

8 Paciente sentado en un taburete: colocar una mano en la cintura y la otra elevada por encima de la cabeza. En esta posición inspirar profundamente.



Repetir veces. Durante seg/min.

9 Flexionar lateralmente el cuerpo hasta que con la mano levantada se logre tocar el suelo, espirando lenta y profundamente. Este ejercicio se repetirá intercambiando la posición de la mano elevada, por encima de la cabeza.



Repetir veces. Durante seg/min.