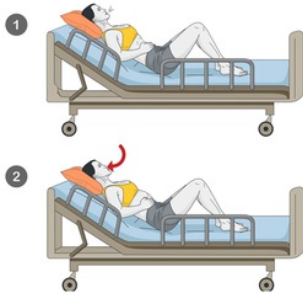


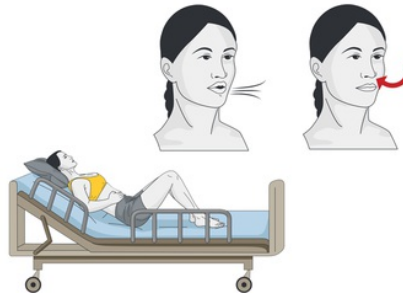
Programa de Ejercicios Respiratorios

Ejercicios respiratorios. Si puede, alterne las posturas de sentado y tumbado. Realizar estos ejercicios diariamente le hará sentirse mejor, tanto física como psíquicamente. Pero recuerde que no debe excederse y debe ajustar el ejercicio a sus propias capacidades.

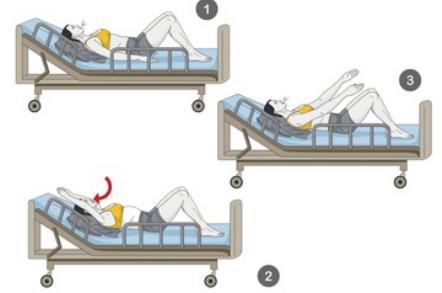
Respiración abdómino-diafragmática.
Posición acostada, elevación cabezal 30-45°



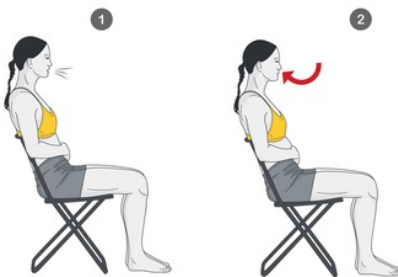
Espiración con labios fruncidos.
Posición acostada, elevación cabezal 35-40°.



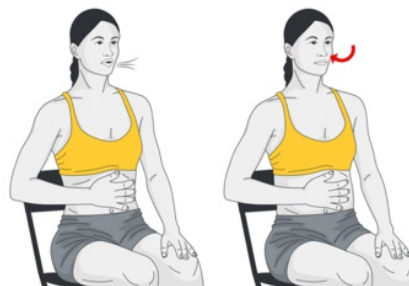
Respiración con expansión costal y elevación de brazos. Acostado. Elevación cabezal 30-45°.



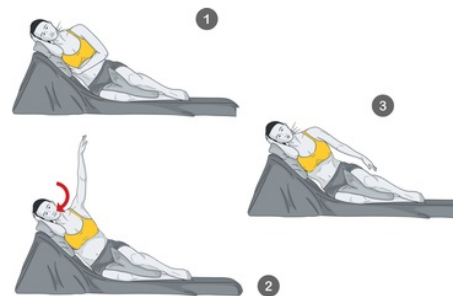
Respiración abdómino-diafragmática.
Posición sentada.



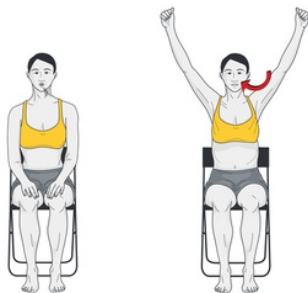
Espiración labios fruncidos. Posición sentada.



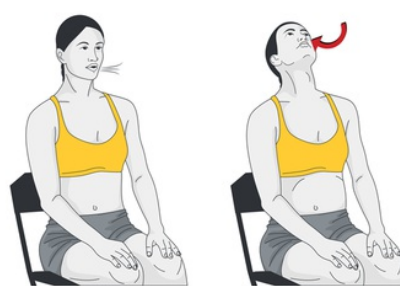
Espiración con labios fruncidos.
Acostado de lado



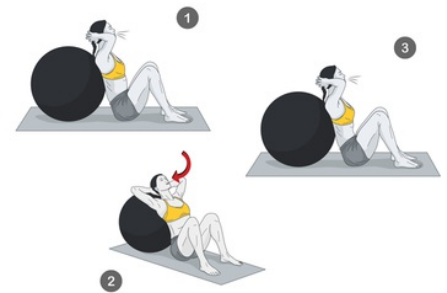
Expansión costal apertura de brazos.
Posición sentada.



Respiración abdómino-diafragmática con extensión de cuello. Sentado



Expansión costal con movilización de brazos



Programa de Ejercicios Respiratorios

Respiración costo-diafragmática.
Posición sentada.

