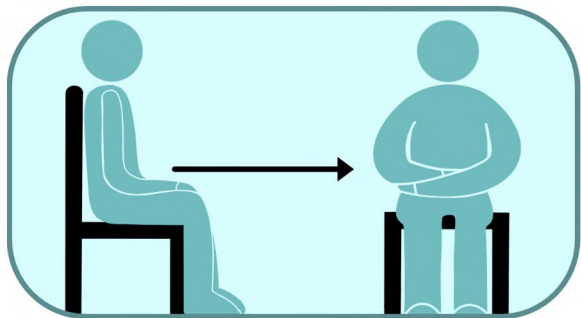


EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO PARA HACER EN CASA

Preferiblemente se recomienda caminar un poco antes de hacer los ejercicios, a modo de calentamiento. Se puede hacer balanceo con los brazos para ponerlos en movimiento.

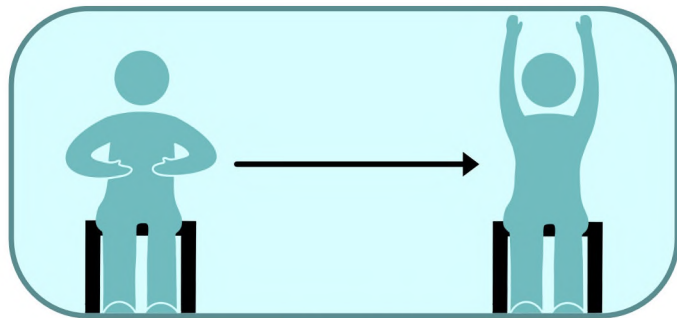
RESPIRATORIOS (respiración diafragmática o abdominal y torácica) EJERCICIOS AERÓBICOS

DIAFRAGMÁTICA



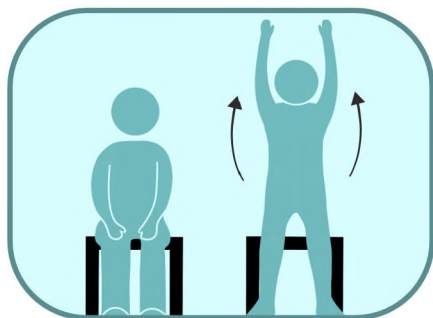
Siéntese en una silla cómoda con la espalda apoyada. → Coloque una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Inhale por la nariz y dirija el aire hacia el abdomen; notará como el abdomen se eleva.

TORÁCICA

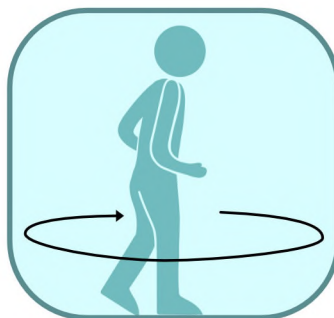


Ponga las manos en la parrilla costal. Al inspirar esté atento a las manos, que se separan, y al espirar se juntan. → **Patología resp. obstructiva:** inspire en reposo, espire con los brazos elevados. **Patología resp. restrictiva:** inspire levantando los brazos, espire bajándolos.

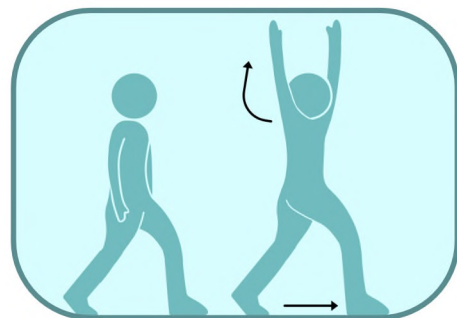
EJERCICIOS AERÓBICOS



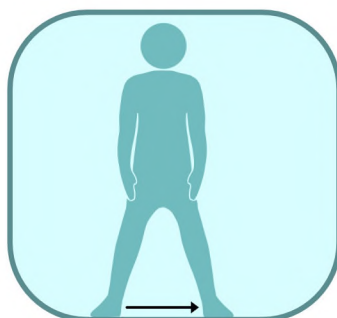
Levántese de una silla mientras eleva los **brazos en abducción** hasta tocar las palmas de las manos arriba durante 1 min.



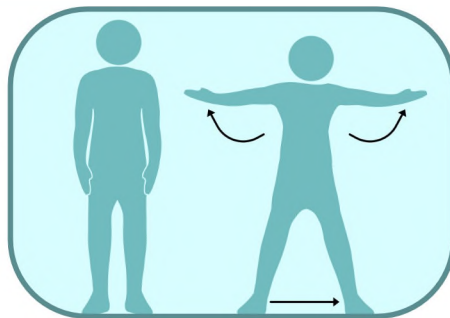
Camine en círculos con pasos largos durante 1 min.



Camine elevando los brazos de forma alterna durante 1 min.



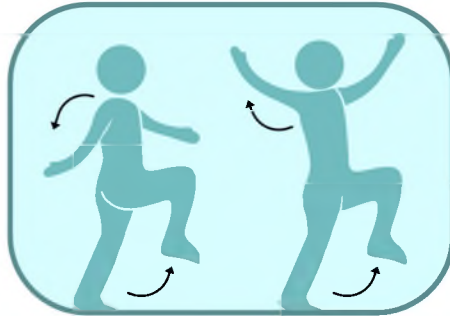
Camine de lado con pasos largos durante 1 min.



Camine de lado separando las piernas y extendiendo los **brazos en abducción** hasta la horizontal durante 1 min.



Camine levantando las rodillas durante 1 min.



Camine levantando las rodillas y elevando los brazos al mismo tiempo durante 1 min.