

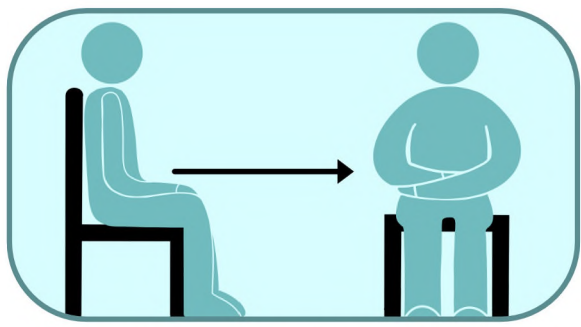
EXERCICIS DE MANTENIMENT PER FER A CASA

Preferiblement es recomana caminar una mica abans de fer els exercicis per escalfar. Es poden balancejar els braços per posar-los en moviment.



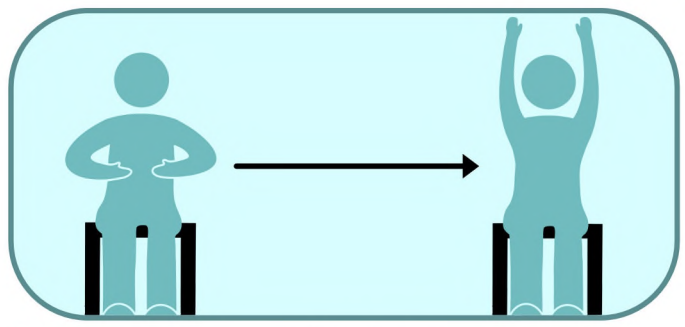
RESPIRATORIS (respiració diafragmàtica o abdominal i toràctica) EXERCICIS AERÒBICS

DIAFRAGMÀTICA



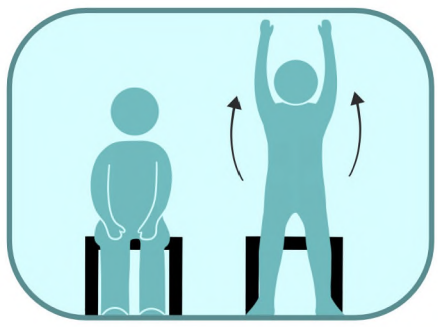
Seis en una cadira còmoda amb l'esquena recolzada. → Col·locau una mà al pit i l'altra a l'abdomen. Inhalau pel nas i dirigiu l'aire cap a l'abdomen; notareu que l'abdomen s'eleva.

TORÀCTICA

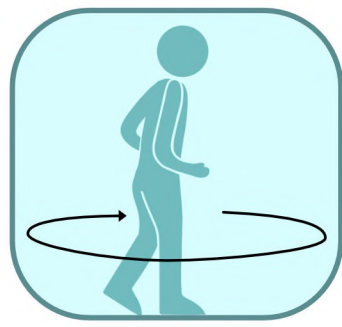


Posau les mans sobre la graella costal. En inspirar, procurau que les mans se separin i en espirar que s'ajuntin. **Patologia resp. obstructiva:** inspireu en repòs, espirau amb els braços elevats. **Patologia resp. restrictiva:** inspireu aixecant els braços, espirau baixant-los.

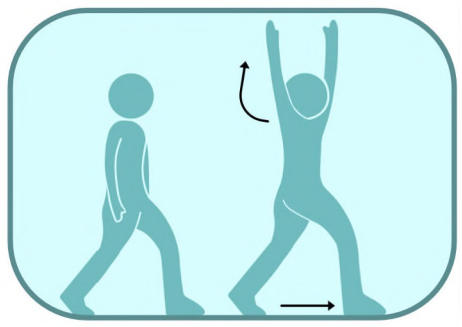
EXERCICIS AERÒBICS



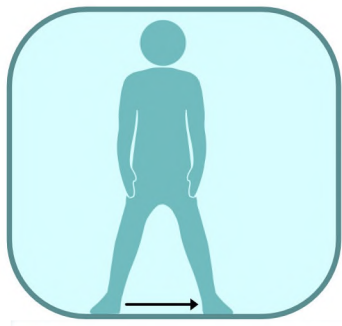
Aixecau-vos d'una cadira mentre aixecau també els braços en **abducció** fins que toqueu els palmells de les mans a dalt durant 1 min.



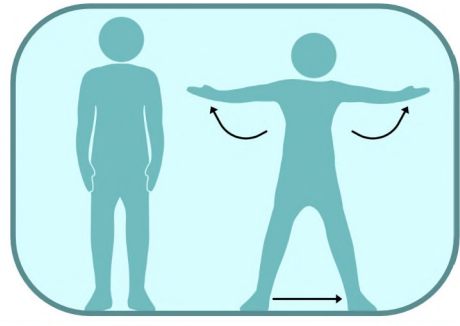
Caminau en cercles amb passes llargues durant 1 min.



Caminau elevant els braços de manera alterna durant 1 min.



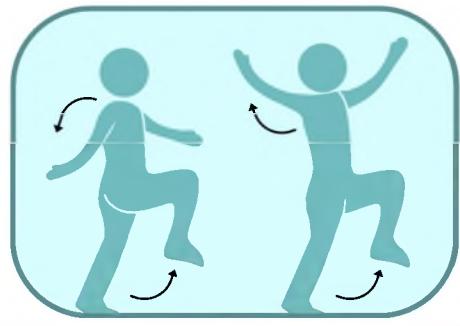
Caminau de costat amb passes llargues durant 1 min.



Caminau de costat separant les cames i estenent els braços en **abducció** fins a l'horitzontal durant 1 min.



Caminau aixecant els genolls durant 1 min.



Caminau aixecant els genolls i elevant els braços al mateix temps durant 1 min.