

ADVERTENCIA: Si tienes fiebre, tos o dificultad respiratoria **NO REALICE ESTOS EJERCICIOS**. Consulte con a personal sanitario.

CONSIDERACIONES PREVIAS

- ✓ Los ejercicios están **contraindicados en fase aguda**.
- ✓ Están **contraindicados en fase post aguda** con:
 - Fiebre.
 - Sensación de ahogo o dificultad respiratoria.
 - Mialgias.
 - Dolor articular.
 - Malestar general.
- ✓ **Realización:**
 - 1 hora como mínimo tras la ingesta de alimentos.
 - 2 veces/día, durante 15-45 minutos.
 - Mantenga buena hidratación.

¡PRECAUCIÓN!

✓ **Controle la respiración.**

✓ Use esta escala
Puntuación de 4-6 (notar cansancio, pero se puede mantener una conversación).



CRITERIOS DE FINALIZACIÓN

- ✓ Criterio médico.
- ✓ Fiebre por encima de 37°.
- ✓ Síntomas respiratorios y la fatiga
- ✓ Opresión y/o dolor en el pecho.
 - ✓ Eructo.
- ✓ Dificultad para respirar.
 - ✓ Tos severa.
 - ✓ Mareos.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Visión poco clara.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Sudoración.
- ✓ Inestabilidad.

1

- **Posición inicial:** Tumbados boca-arriba, piernas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en la cama.
- **Realización:** Colocamos una mano en el pecho, la otra en la tripa. Cogemos aire por la nariz, hinchando la tripa, notando como la mano del pecho no se mueve y la mano de la tripa se eleva. Echamos el aire lentamente por la boca, hasta vaciar del todo los pulmones.



2

- **Posición inicial:** Tumbados de lado, con la pierna de abajo doblada y la de arriba estirada. La mano de abajo en la oreja y el brazo de arriba estirado al costado.
- **Realización:** Cogemos aire por la nariz hinchando la tripa y subiendo el brazo. Echamos el aire lentamente por la boca, bajando el brazo hasta vaciar del todo los pulmones.
- Lo mismo del otro lado.



NOTA: Si en algún momento aparece tos se recomienda pasar a la posición de sentado, coger aire profundamente y toser

3

- **Posición inicial:** Sentados en una silla con una almohada entre el respaldo y la espalda. Cabeza recta, hombros relajados, brazos elevados lateralmente a una altura cómoda.
- **Realización:** Cogemos aire por la nariz e hinchamos la tripa, llevando los brazos hacia atrás. Echamos el aire lentamente por la boca llevando el cuerpo hacia delante y los brazos a la posición de abrazo hasta vaciar del todo los pulmones.



4

- **Posición inicial:** Sentados en una silla con la postura corregida. Llenamos una botella con líquido hasta la mitad, e introducimos una cañita.
- **Realización:** Cogemos aire por la nariz y soplamos a través de la cañita haciendo burbujear el líquido.



5

- **Posición inicial:** Sentados en una silla con la postura corregida con un espejo delante de la boca.
- **Realización:** Cogemos aire por la nariz y echamos vaho en el espejo hasta vaciar del todo los pulmones.



Movemos la llama de una vela, sin apagarla

