



PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1 EJERCICIO RESPIRATORIO 1



Indicaciones:

- Inspirar profundamente por la nariz a la vez que elevo brazos. Espirar por la boca a la vez que bajo los brazos.

5-10 repeticiones

2 EJERCICIO RESPIRATORIO 2

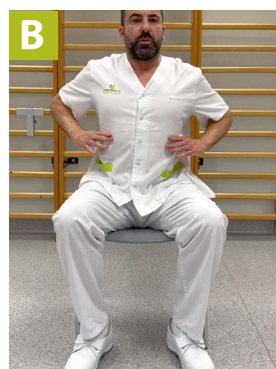


Indicaciones:

- Inspirar por la nariz (las manos en el abdomen) llevando el aire a la zona de la barriga. Espirar por la boca lentamente.

4-10 repeticiones

3 EJERCICIO RESPIRACIÓN COSTAL



Indicaciones:

- Inspirar profundamente con las manos colocadas en la zona costal, notando como se expande ésta zona, espiramos por la boca llevando la zona costal a la posición inicial.

4-10 repeticiones

Consulta el video





PAUTA D'EXERCICIS RESPIRATORIS

1 EXERCICI RESPIRATORI 1



Indicacions:

- Inspirar profundament pel nas a la vegada que aixeco els braços. Espirar per la boca a la vegada que baixo els braços.

5-10 repeticions

2 EXERCICI RESPIRATORI 2

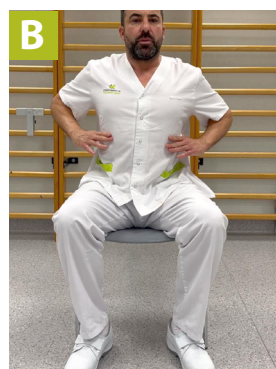


Indicacions:

- Inspirar pel nas (les mans a l'abdomen) portant l'aire a la zona de la panxa. Espirar per la boca lentament.

4-10 repeticions

3 EXERCICI RESPIRATORI COSTAL



Indicacions:

- Inspirar profundament amb les mans col·locades a la zona costal, notant com s'expandeix aquesta zona, espirem per la boca portant la zona costal a la posició inicial.

4-10 repeticions

Consulta el vídeo

