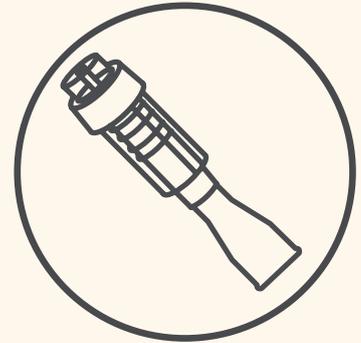




EJERCICIO INSPIRATORIO: CON THRESHOLD IMT



Entrenamiento inspiratorio (coger aire) con resistencia.



El terapeuta indicará el valor inicial y como realizar el incremento.

Pauta: realizar 4 series de 10 repeticiones (inspirar y espirar) 2 veces al día (mañana y tarde).



1. Siéntese en posición recta en una silla o en la cama.
2. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios con firmeza alrededor de ella. Póngase la pinza en la nariz.
3. Inhale con fuerza suficiente para vencer la resistencia del muelle y conseguir que la válvula abra el paso de aire.
4. Exhale lentamente.

Después de cada sesión, lavar el dispositivo con agua y jabón líquido suave y aclarar. Sacudir el exceso de agua y dejar secar al aire. No calentar ni hervir.



Realizar el ejercicio dos veces al día durante 8 semanas consecutivas.

Precaución: si durante el entrenamiento es siente mareado/a o con fatiga excesiva, descanse i retome el entrenamiento pasados unos minutos.

Anotaciones:
