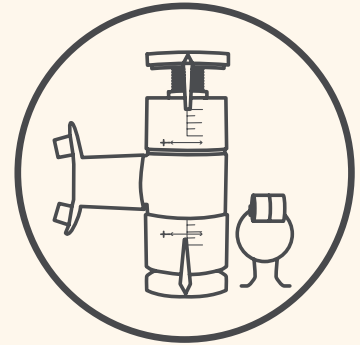




EXERCICI RESPIRATORI: AMB VÀLVULA DUAL OXYGEN



Entrenament inspiratori (agafar aire)
i expiratori (treure aire) contra resistència.



El terapeuta indicarà el valor inicial i com realitzar l'increment setmanal.

Pauta: fer 5 sèries de 10 repeticions (inspirar i expirar) al matí i a la tarda.



1. Col·locar-se en una posició còmoda: assegut o semi-incorporat.
2. Posar la pinça al nas.
3. Introduir l'embocadura a la boca (com si volgués mossegar) i prémer els llavis al voltant.
4. Inspirar i expirar.
5. La inspiració i l'expiració han de ser llargues i profundes.

Fer la inspiració màxima portant l'aire a la panxa i fer la expiració màxima buidant completament l'aire.



Realitzar l'exercici 2 cops al dia durant 8 setmanes seguides.

Anotacions:
