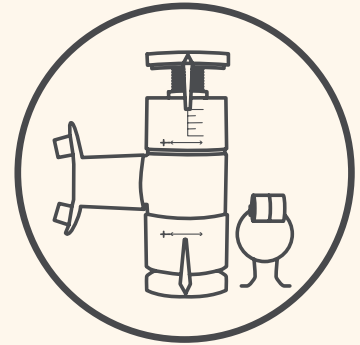




EJERCICIO RESPIRATORIO: CON VÁLVULA DUAL OXYGEN

Entrenamiento inspiratorio (coger aire)
y espiratorio (sacar aire) contra resistencia



El terapeuta indicará el valor inicial y cómo realizar
el incremento semanal.

Hacer 5 series de 10 repeticiones (inspirar y espirar) por la
mañana y por la tarde.



1. Colocarse en una posición cómoda, sentado/a o semi incorporado/a.
2. Poner la pinza en la nariz.
3. Introducir la boquilla en la boca como si la quisiera morder y presionar los labios alrededor.
4. Inspirar y espirar.
5. La inspiración y la espiración tienen que ser largas y profundas.

Realizar la inspiración máxima llevando el aire a la barriga y
hacer la espiración máxima vaciando completamente el aire.



Practicar el ejercicio 2 veces al día durante 8 semanas seguidas.

Anotaciones:
