

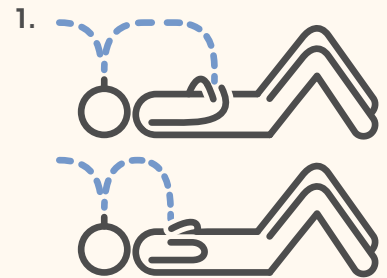
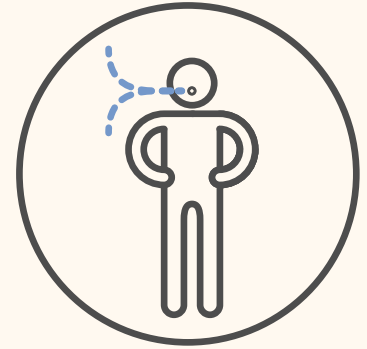


REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de respiración infantil

1

- **POSICIÓN:** estirado boca arriba con las piernas flexionadas y las manos sobre el abdomen.
- **EJERCICIO:** coger aire por la nariz, llevándolo hacia las manos, y sacarlo por la boca. Repetir el ejercicio poniendo las manos sobre el pecho.



2

- **POSICIÓN:** estirado boca arriba con las piernas flexionadas.
- **EJERCICIO:** coger aire por la nariz llevándolo hacia el abdomen, después, llevarlo al pecho y sacarlo por la boca.



3

- **POSICIÓN:** sentado.
- **EJERCICIO:** soplar con una caña introducida en un vaso de agua. Ir cambiando la intensidad del soplido.



4

- **POSICIÓN:** sentado.
- **EJERCICIO:** soplar un molinillo de viento, tiras de papel, cintas o porexpan.



Anotaciones:
