

Ejercicios respiratorios:

Estirado boca arriba:

1. Una mano en el abdomen, la otra mano en las costillas. Hacemos 10 respiraciones diafragmáticas, moviendo solo la mano del abdomen. Después hacemos 10 respiraciones torácicas, moviendo solo la mano de las costillas.
2. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Levantamos los brazos estirados por encima de la cabeza al coger aire, los bajamos al soltarlo.
3. Los brazos levantados a la altura de la cabeza, las manos juntas. Abrimos los brazos en cruz al coger aire, volvemos a la posición inicial al soltarlo.
4. Cogemos aire y lo soltamos haciendo un ligero freno con los labios.
5. Colocamos los brazos cruzados, dejando los antebrazos a la altura del diafragma (debajo de las costillas), cogemos aire y al soltarlo vamos haciendo presión en el diafragma para ayudar a expulsar todo el aire.
6. Colocamos los codos enganchados en los laterales del torax y las manos juntas en las costillas o en la barriga, separamos las manos al coger aire y las volvemos a juntar al soltarlo, sin perder en todo momento el contacto del torax con los codos.

Estirados de lado:

1. El brazo superior estirado a lo largo del cuerpo, lo levantamos al coger aire y lo bajamos al soltarlo.
2. El brazo superior estirado a la altura de la cabeza y apoyado en la cama, lo levantamos al coger aire y lo bajamos al soltarlo.
3. El brazo superior apoyado sobre las costillas, el codo flexionado para tocar con la mano el diafragma, cogemos aire y al soltarlo vamos haciendo presión en el diafragma para ayudar a expulsar todo el aire.

Sentados en la cama:

1. Una mano en el abdomen, la otra mano en las costillas. Hacemos 10 respiraciones diafragmáticas, moviendo solo la mano del abdomen. Después hacemos 10 respiraciones torácicas, moviendo solo la mano de las costillas.
2. Las manos en las rodillas. Abrimos los brazos lateralmente al coger aire y volvemos a la posición inicial al soltarlo.
3. Las manos tocando o intentando tocar el suelo, con el cuerpo inclinado hacia el suelo. Levantamos los brazos a la vez que incorporamos el cuerpo al coger aire, volvemos a la posición inicial al soltarlo.
4. Los brazos relajados en posición natural, los levantamos en cruz al coger aire, volvemos a la posición inicial al soltarlo.
5. Colocamos los brazos cruzados, dejando los antebrazos a la altura del diafragma (debajo de las costillas), cogemos aire y al soltarlo vamos haciendo presión en el diafragma para ayudar a expulsar todo el aire.
6. Colocamos los codos enganchados en los laterales del tórax y las manos juntas en las costillas o en la barriga, separamos las manos al coger aire y las volvemos a juntar al soltarlo, sin perder en todo momento el contacto del tórax con los codos.

7. Las manos en las rodillas y los brazos enganchados en el lateral del cuerpo. Abrimos los brazos hacia arriba al coger aire y los volvemos a bajar al soltarlo.
8. Lo mismo que el ejercicio anterior pero ahora solo levantamos los brazos de uno en uno, alternándolos, o haciendo las repeticiones con uno y después con el otro.
9. Ponemos las manos en las clavículas y respiramos normalmente, intentando dirigir el aire hacia la parte superior del pulmón.