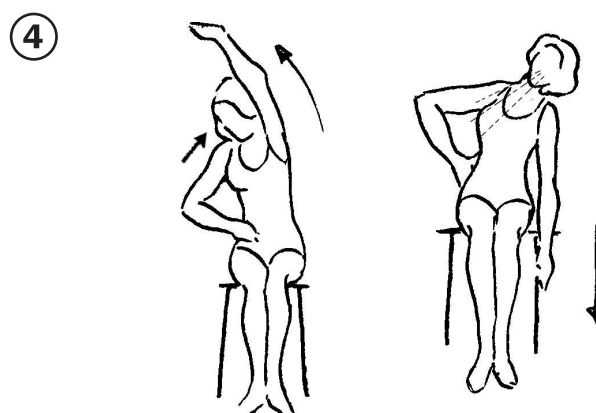
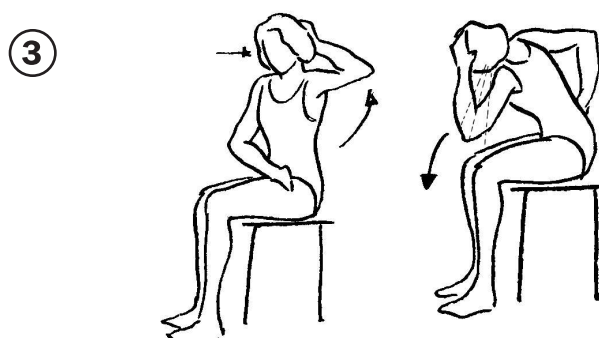
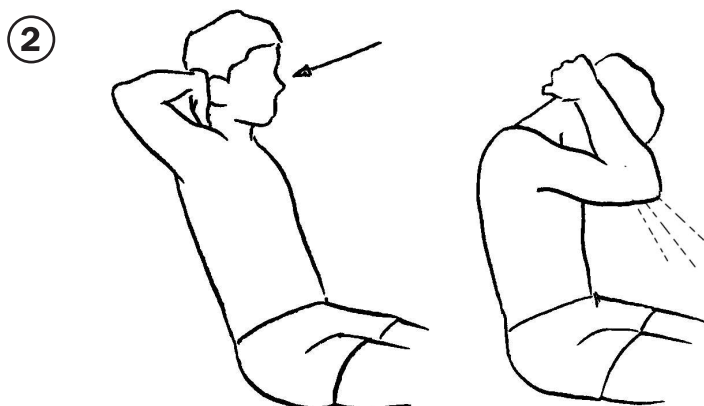
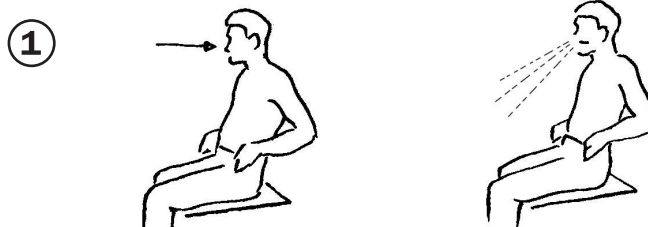




### **Exercicis respiratoris 3**

**Servei de Rehabilitació**

Exercicis per fer assegut/da a la butaca





## **Explicació**

---

1. Inspirar pel nas i eixamplar l'abdomen. Espirar per la boca i relaxar l'abdomen. Mantenir les costelles immòbils. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
2. Mans darrere el cap. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant els colzes. Espirar per la boca i relaxar les costelles aproximant els colzes. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
3. Una mà darrere o sobre el cap. L'altra a la cintura. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles desplaçant el colze enrere i rotant el tronc. Espirar per la boca i relaxar les costelles i l'abdomen desplaçant el colze endavant i rotant el tronc en sentit contrari. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
4. Mans a la cintura. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç del cos i inclinant el tronc en el mateix sentit. Espirar per la boca i relaxar les costelles apropant el braç al costat del cos i dirigint la mà cap a terra. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_

## **Recomanacions**

1. Feu els exercicis seguint les indicacions del personal de rehabilitació (nombre de repeticions, freqüència...).
2. Feu els exercicis a ritme pausat, sense presses, sense moviments bruscos ni descontrolats.
3. Recupereu-vos de l'esforç en acabar una sèrie de repeticions abans de començar la següent sèrie. Com a norma general el temps de recuperació ha de ser, com a mínim, el mateix que el temps de treball.
4. Durant l'execució del moviment respireu relaxadament. Com a norma general, inspirar pel nas en la posició inicial de l'exercici i espirar per la boca durant l'esforç/moviment, evitant "aguantar" l'aire.
5. Controleu la postura corporal durant l'execució del moviment.
6. Atureu l'execució del moviment si aparegués dolor.
7. No feu més quantitat d'exercici que la indicada (nombre de repeticions, freqüència...).
8. No feu cap exercici que no us hagin indicat.
9. Algun dels exercicis per fer estirat al llit també es poden fer assegut a la butaca amb les cames sobre el reposapeus. Altres es poden fer al llit, a la butaca o dempeus indistintament. Seguiu les indicacions del personal de rehabilitació.