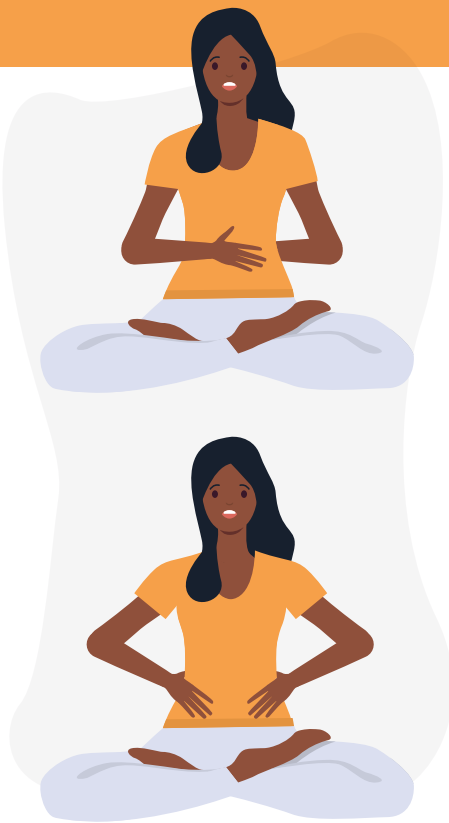




Practica ejercicios que fortalecen tu capacidad respiratoria y protegen tus pulmones

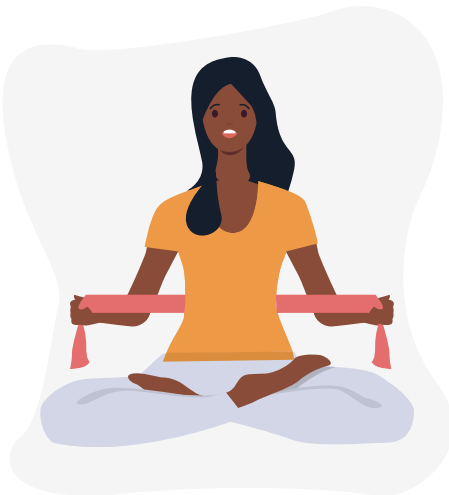
1



Respiración con labios fruncidos:

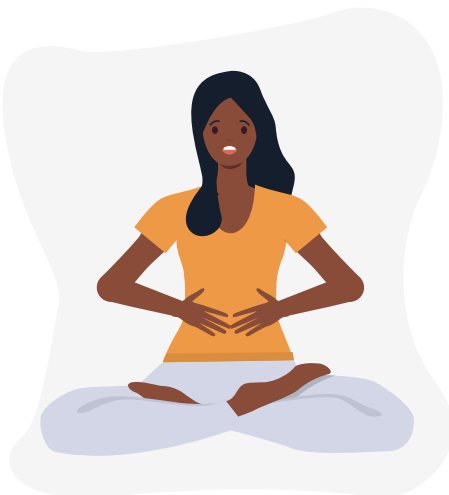
coloca la palma de las manos en tu caja torácica; inhala por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y exhala por la boca como si estuvieras soplando una vela. Puedes colocar una mano en el pecho y la otra en la espalda para experimentar cómo se expanden y contraen tus pulmones.

2



Respiración tridimensional: para este ejercicio usa una bufanda o una toalla, pásala por la espalda a la altura de la caja torácica, realiza una leve tensión, sujetándola con tus manos, y sin levantar los hombros; imagina que expandes un acordeón.

3



Respiración de diafragma abdominal:

mantén tus hombros y cuello relajados, coloca las palmas de las manos en tu abdomen y trata de llenarlo de aire como si estuvieras inflando una bomba. Inhala por la nariz y exhala por la boca 5 veces.

Por cada ejercicio propuesto debes realizar entre 15 y 30 repeticiones, inhalando y exhalando suave, profunda y prolongadamente.