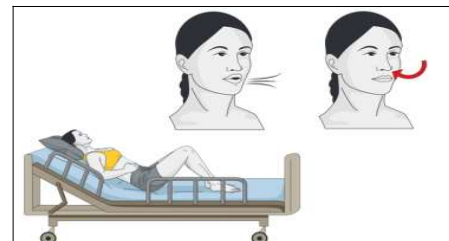


# Exercicis per fer estirats

No heu de sentir dolor durant els exercicis. Si us fatigueu, pareu i descansau.  
Us recomanem els exercicis següents:

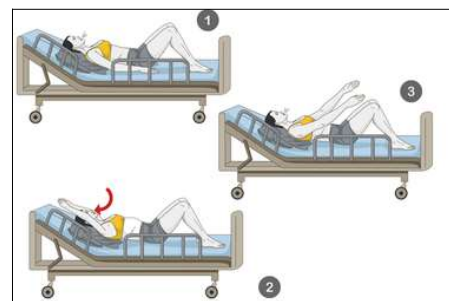
## 1. Exercici respiratori I

- Estireu-vos cap amunt i col·loqueu les mans a la panxa.
- Amb la boca tancada, agafeu aire pel nas.
- Deixeu anar l'aire a por a poc per la boca amb els llavis arrufats.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



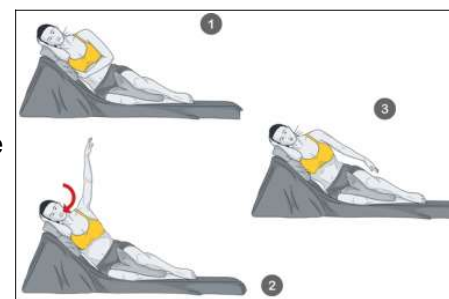
## 2. Exercici respiratori II

- Estireu-vos cap amunt amb els braços estirats a banda i banda del cos.
- Amb la boca tancada, agafeu aire pel nas alhora que pugeu els braços.
- Deixeu anar l'aire a poc a poc per la boca alhora que baixeu els braços.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



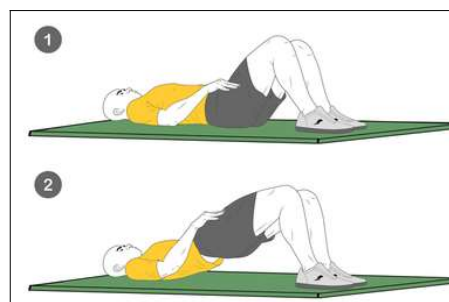
## 3. Exercici respiratori III

- Estireu-vos sobre el costat dret en un llit inclinat uns 30-45°.
- Amb els genolls flexionats (podeu posar un coixí entre els genolls per estar més còmodes) agafeu aire lentament pel nas alhora que aixequiu el braç esquerre.
- Deixeu anar l'aire per la boca alhora que baixeu el braç.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.
- Doneu-vos la volta per repetir l'exercici sobre el costat esquerre.



## 4. Elevació de pelvis

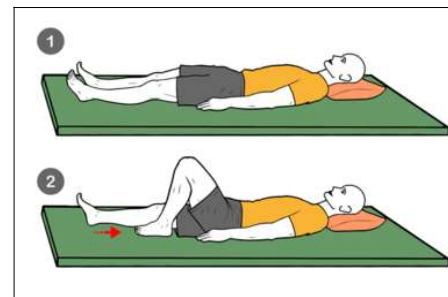
- Estireu-vos cap amunt, amb les cames flexionades i els genolls junts.
- Recolzeu els braços al llit al llarg del cos.
- Pugeu els malucs i mantingueu la postura 5 segons. Descanseu.
- Repetiu l'exercici 10 vegades.



# Exercicis per fer estirats

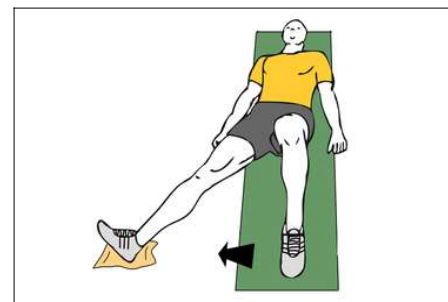
## 5. Lliscants de cama

- Estireu-vos cap amunt amb les cames esteses.
- Llisqueu el peu dret pel llit doblegant el genoll, estireu-lo a la posició original i repetiu l'exercici però amb la cama esquerra.
- Feu 10 repeticions de l'exercici amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



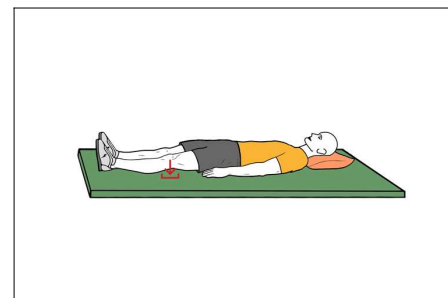
## 6. Obrir i tancar la cama

- Estireu-vos cap amunt amb les cames esteses, centrades i juntes.
- Comenceu separant la cama dreta de l'esquerra.
- Torneu la cama dreta al punt inicial i tot seguit separeu la cama esquerra.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



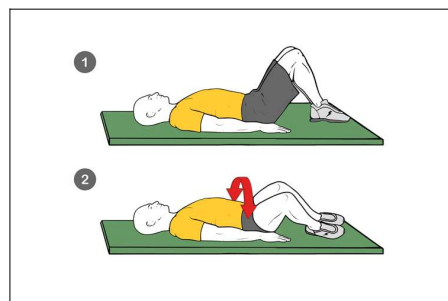
## 7. Estrènyer el genoll contra el llit

- Estireu-vos cap amunt amb les cames esteses.
- Estrènyeu el genoll dret contra el llit i mantingueu 5 segons.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



## 8. Girar les cames

- Estireu-vos cap amunt amb les cames flexionades i els genolls junts.
- Balancegeu-vos a dreta i esquerra amb suavitat.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.

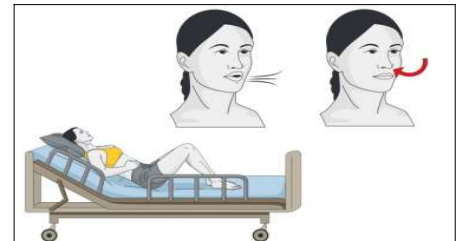


# Ejercicios para realizar tumbado

No debe sentir dolor durante los ejercicios. Si se fatiga, pare y descanse. Recomendamos los ejercicios siguientes:

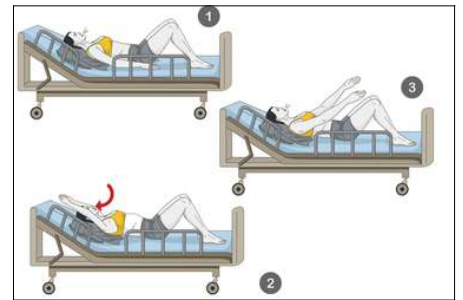
## 1. Ejercicio respiratorio I

- Túmbese boca arriba y coloque las manos en la barriga.
- Con la boca cerrada coja aire por la nariz.
- Expulse el aire poco a poco por la boca con los labios fruncidos.
- Repita el ejercicio 5 veces.



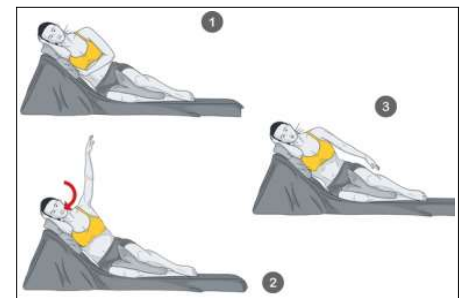
## 2. Ejercicio respiratorio II

- Túmbese boca arriba con los brazos estirados a los lados del cuerpo.
- Con la boca cerrada, coja aire por la nariz a la vez que sube los brazos.
- Expulse lentamente el aire por la boca al mismo tiempo que baja los brazos.
- Repita el ejercicio 5 veces.



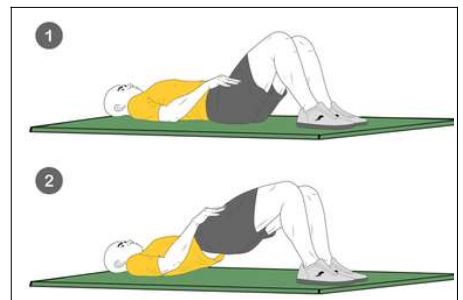
## 3. Ejercicio respiratorio III

- Túmbese sobre el lado derecho en una cama inclinada unos 30-45°.
- Con las rodillas flexionadas (puede colocar una almohada entre las rodillas para estar más cómodo) coja aire lentamente por la nariz a la vez que levanta el brazo izquierdo.
- Suelte el aire por la boca a la vez que baja el brazo.
- Repita el ejercicio 5 veces.
- Dese la vuelta para repetir el ejercicio sobre el lado izquierdo.



## 4. Elevación de pelvis

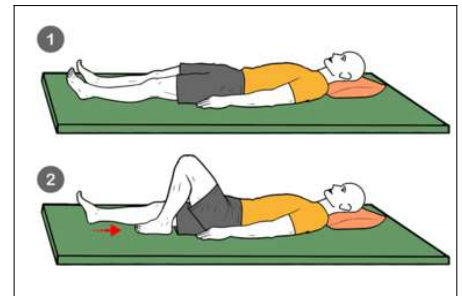
- Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas y las rodillas juntas.
- Apoye los brazos en la cama a lo largo del cuerpo.
- Suba las caderas y mantenga la postura 5 segundos. Descanse.
- Repita el ejercicio 10 veces.



# Ejercicios para realizar tumbado

## 5. Deslizantes de pierna

- Túmbese boca arriba con las piernas estiradas.
- Deslice el pie derecho por la cama doblando la rodilla. Estire la pierna hasta la posición original y repita el ejercicio con la pierna izquierda.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



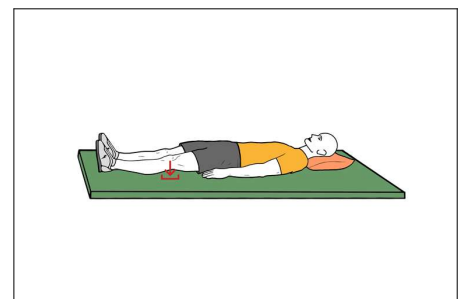
## 6. Abrir y cerrar la pierna

- Túmbese boca arriba con las piernas estiradas y juntas en el centro.
- Comience separando la pierna derecha.
- Junte la pierna de nuevo en el centro y, a continuación, separe la pierna izquierda.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



## 7. Apretar la rodilla contra la cama

- Túmbese boca arriba con las piernas estiradas.
- Apriete la rodilla derecha contra la cama y mantenga la postura 5 segundos.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



## 8. Girar las piernas

- Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas y las rodillas juntas.
- Balancee a derecha e izquierda con suavidad.
- Repita el ejercicio 5 veces.

