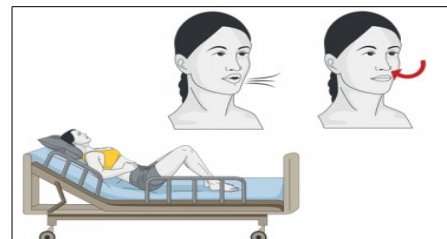


Exercicis per a realitzar estirat

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

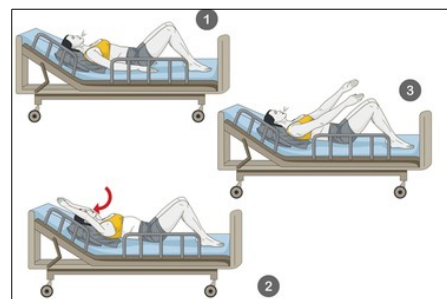
1. Exercici respiratori I

- Estireu-vos cap amunt i col·loqueu les mans a la panxa.
- Amb la boca tancada, agafeu aire pel nas.
- Tireu l'aire per la boca a poc a poc amb els llavis frunzits.
- Repetir 5 vegades.



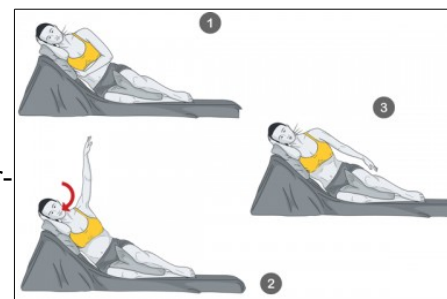
2. Exercici respiratori II

- Estireu-vos cap amunt amb els braços estirats als costats del cos.
- Amb la boca tancada agafeu aire pel nas alhora que pugueu els braços.
- Tireu l'aire per la boca a poc a poc alhora que baixeu els braços.
- Repetir 5 vegades.



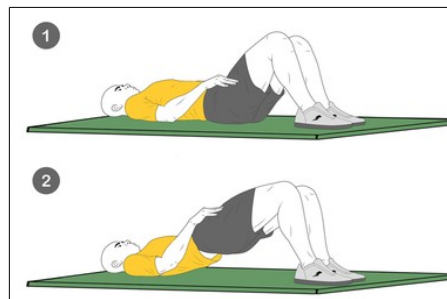
3. Exercici respiratori III

- 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 còmode.
- Agafeu aire lentament pel nas alhora que aixequueu el braç esquerre.
- Tireu l'aire per la boca alhora que baixeu el braç.
- Repetir 5 vegades.
- Doneu la volta per repetir l'exercici sobre el costat esquerre.



4. Elevació de pelvis

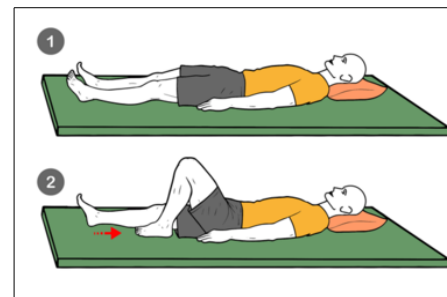
- Estireu-vos cap per amunt, amb les cames flexionades i els genolls junts.
- Recolzeu els braços al llit al llarg del cos.
- Pugeu els malucs i mantenir 5 segons. Descansar.
- Repetir 10 vegades.



Exercicis per a realitzar estirat

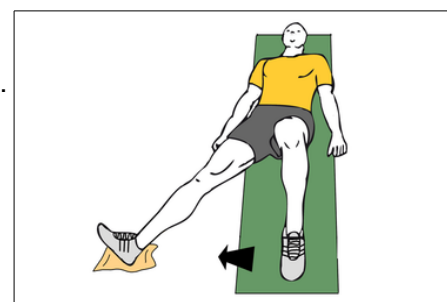
5. Lliscants de cama

- Estireu-vos cap amunt amb les cames estirades.
- Llisqueu el peu dret pel llit doblegant el genoll, estireu i repetiu amb la cama esquerra.
- 10 repeticions amb cada cama
- Realitzar 3 vegades descansant 1 minut entre elles.



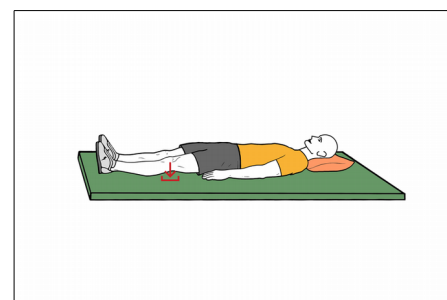
6. Obrir i tancar cama

- Estireu-vos cap amunt amb les cames estirades i juntes al centre.
- Comenceu separant la cama dreta.
- Ajunteu de nou al centre i seguit separeu la cama esquerra.
- 10 repeticions amb cada cama
- Realitzar 3 vegades descansant 1 minut entre elles.



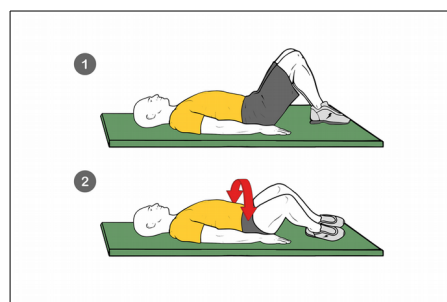
7. Estrènyer el genoll contra el llit

- Estireu-vos cap amunt amb les cames estirades.
- Estrenyeu el genoll dret contra el llit i mantingueu 5 segons.
- 10 repeticions amb cada cama
- Realitzar 3 vegades descansant 1 minut entre elles.



8. Girar les cames

- Estireu-vos cap amunt amb les cames flexionades i els genolls junts.
- Equilibreu dreta i esquerra amb suavitat.
- Repetir 5 vegades.

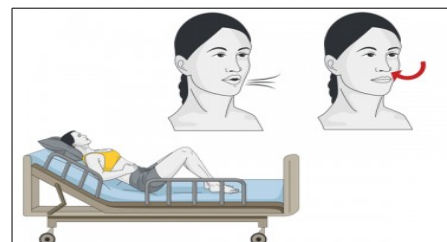


Ejercicios para realizar tumbado

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

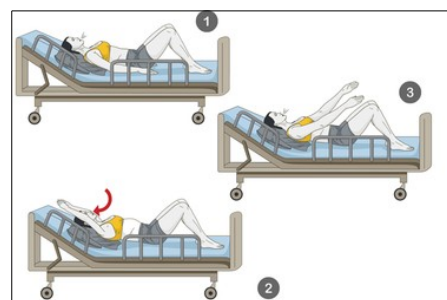
1. Ejercicio respiratorio I

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



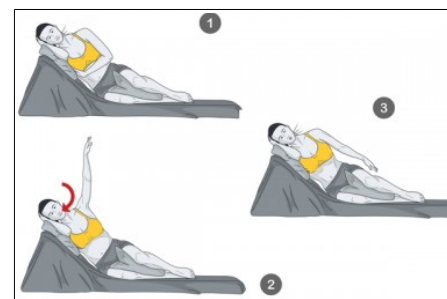
2. Ejercicio respiratorio II

- 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.
- Eche el aire por la boca poco a poco a la vez que baja los brazos.
- Repetir 5 veces.



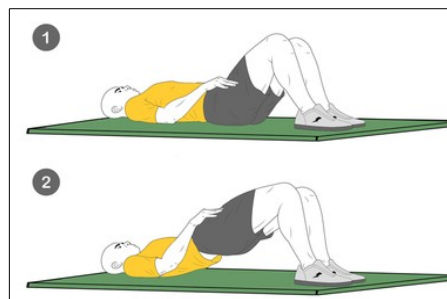
3. Ejercicio respiratorio III

- 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.
- Eche el aire por la boca a la vez que baja el brazo.
- Repetir 5 veces.
- Dese la vuelta para repetir el ejercicio sobre el lado izquierdo.



4. Elevación de pelvis

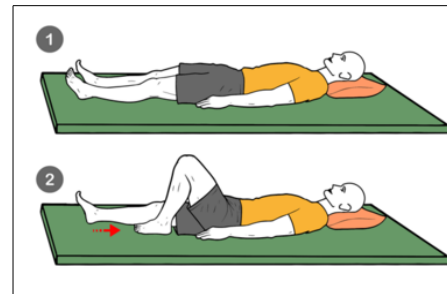
- Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas y las rodillas juntas.
- Apoye los brazos en la cama a lo largo del cuerpo.
- Suba las caderas y mantener 5 segundos. Descansar.
- Repetir 10 veces.



Ejercicios para realizar sentados

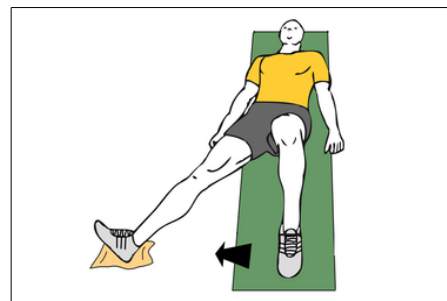
5. Deslizantes de pierna

- Túmbese boca arriba con las piernas estiradas.
- Deslice el pie derecho por la cama doblando la rodilla, estire y repita con la pierna izquierda.
- 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas
- Realizar 3 veces descansando 1 minuto entre ellas.



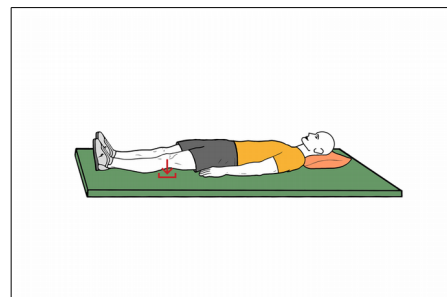
6. Abrir y cerrar pierna

- 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 seguido separe la pierna izquierda.
- 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas
- Realizar 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 5 segundos.
- 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas
- Realizar 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.
- Repetir 5 veces

