

5. Trabajo de resistencia

Mínimo 30 minutos al día de ejercicio aeróbico diario: marcha, bicicleta, elíptica...

Aumentamos los tiempos y la resistencia para progresar.

Si te encuentras fatigado descansa unos minutos y continúa.



6. Otros materiales (banda elástica y pica)

Diagonal



Apertura



Rotaciones



Flexibilización



7. Equilibrio y propiocepción

Equilibrio



Pelota



Coordinación



Rapidez



8. Estiramientos y relajación



Hospital Universitario Virgen de la Victoria
 Campus Universitario Teatinos, S/N
 29010 Málaga España
 951032000 / Fax: 951 032 022
<http://www.huw.es>



1. Pautas

Se recomienda realizar estos ejercicios al menos 1 vez al día.

El ejercicio terapéutico le ayudará a mejorar su capacidad funcional, disnea y calidad de vida.

En cada ejercicio hacemos pausas para no agotarnos.

Se trata de un programa de ejercicios multicomponente con entrenamiento de resistencia aeróbico, fortalecimiento, flexibilización, coordinación y entrenamiento muscular inspiratorio.

Si el ejercicio le ocasiona dolor o tiene dificultad respiratoria, descanse. Siga las recomendaciones de su fisioterapeuta y médico rehabilitador en cuanto al programa de ejercicio físico.

2. Calentamiento

Realizamos 5 repeticiones suaves de las articulaciones principales desde el cuello hasta los tobillos para evitar lesiones.



3. Ejercicios respiratorios

Respiración abdomino diafragmática

Cogemos aire por la nariz y lo llevamos al abdomen.

Aguantamos el aire de 5 a 7 segundos.

Soltamos lentamente el aire con los labios fruncidos vaciando los pulmones y llevando el ombligo adentro. Repetimos 3 veces.



Respiración costal

Cogemos aire por la nariz a la vez que elevamos los brazos.

Aguantamos el aire de 5 a 7 segundos.

Soltamos lentamente el aire con los labios fruncidos vaciando los pulmones más de lo habitual. Repetimos 3 veces.



IMT

Ajustamos la boquilla y pinzamos la nariz.

Sellamos los labios a la boquilla.

Cogemos aire por la boca profunda y lentamente.

Aguantamos de 3 a 5 segundos y lo soltamos.

Realizamos 3 series de 10 repeticiones.



4. Trabajo de fortalecimiento

Realizamos lentamente 3 series de 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios.

Biceps y tríceps



Deltoides y trapecio



Romboides y pectoral



Glúteo medio y oblicuos



Sentadillas



Zancada

