

EJERCICIOS RESPIRATORIOS EN COVID - 19



Inspiración por nariz, sacando abdomen.



Espiral, por boca, con labios fruncidos, metiendo abdomen



Inspiración elevando brazos, espirar por boca, bajandolos.



Inspirar, separando brazos, espirar al bajarlos



Inspirar por nariz, y al espirar por boca, flexionar cadera sobre abdomen.



Inspirar, sacando abdomen, espirar y meter abdomen.



Inspirar, elevando 1 pierna, espirar al bajarla.



Inspirar, elevando brazos,expirar descendiendo brazos



Inspiración, separando brazos, espiración por boca al bajarlos



Inspirar,expirar inclinando tronco, a ambos lados.



Inspirar,expirar rotando tronco, a ambos lados.



Inspirar,inclinando y elevando 1 brazo.



Inspiración por nariz, llevando hombros hacia atras.



Espiración por boca, abrazandonos.



Estiramiento anterior con resp. diafragmatica.



Inspiración por nariz,expiración lenta con labios fruncidos.