

Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Ejercicios de respiración y relajación

Durante este periodo de confinamiento por el Covid-19 es fundamental disfrutar de momentos de paz y relajación física y mental.

- Realiza este ejercicio 1-2 veces/día (preferiblemente, una vez por la mañana y otra por la tarde), en una estancia tranquila y con los ojos cerrados para reducir los estímulos externos. Piensa en cosas agradables y positivas.
- Si al principio te resulta difícil mantener la atención o la concentración, comienza con 2 x 5 minutos y aumenta a 2 x 10 minutos.
- **Procedimiento:**
 - **INSPIRA** durante 4 segundos, mantén la respiración 1 segundo y **ESPIRA** durante 4 segundos. 10 rep.
 - Más adelante, aumenta la relación a 6-1-6 segundos, 10 rep.
 - **Inspira** por la nariz y **espira** por la boca (sopla suave)

Sigue moviéndote con EM

Programa 5

EJERCICIO BÁSICO 1:

- **Respiración diafragmática (abdominal):** tumbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas 45°, cierra los ojos y pon las manos sobre el estómago; inspira por la nariz (4 segundos), mantén la respiración 1 segundo y espira suavemente por la boca (4 segundos).
Al inspirar se infla el abdomen. Al espirar, se desinfla. 10 rep.

- **Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:**

Inspira y levanta los brazos (4 segundos). Espira y lleva los brazos a su posición inicial.
(4 segundos) 10 veces

Inspira y levanta los brazos hacia los lados y hacia arriba (4 segundos). Espira y lleva los brazos a su posición inicial.
(4 segundos) 10 veces

- **Respiración abdominal combinada con puente y movimientos de brazos:**

Inspira y levanta la pelvis (4 segundos). Espira y baja la pelvis (4 segundos). 10 veces.

Inspira y levanta la pelvis y los brazos (4 segundos). Espira y lleva la pelvis y los brazos a su posición inicial.
(4 segundos) 10 veces

Sigue moviéndote con EM

Programa 5

EJERCICIO BÁSICO 2:

- **Sentado en una silla (con respaldo) y con los pies en el suelo**, cierra los ojos y coloca las manos sobre el estómago. Inspira por la nariz (4 segundos), mantén la respiración 1 segundo y después espira suave por la boca (4 segundos).

Al inspirar se infla el abdomen. Al espirar, se desinfla. 10 rep.

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:

Inspira y levanta los brazos (4 segundos). Espira y lleva los brazos a su posición inicial.

(4 segundos) 10 veces

Inspira y levanta los brazos (4 segundos). Espira y flexiona el cuerpo completamente hacia los pies.

(4 segundos) 10 veces

Inspira y levanta los brazos hacia los lados y hacia arriba (4 segundos). Espira y lleva los brazos a su posición inicial.

(4 segundos) 10 veces

Inspira, levanta un brazo lateralmente y estira el tronco en la misma dirección (4 veces). Espira y vuelve a la posición inicial (4 segundos). 10 veces.

Sigue moviéndote con EM

Programa 5

EJERCICIO BÁSICO 1:

Respiración diafragmática (abdominal): tumbate en el suelo boca arriba con las piernas dobladas 45°

Cierra los ojos y pon las manos sobre el estómago.

Inspira por la nariz (4 segundos) y mantén la respiración 1 segundo.

Espira lentamente por la boca (4 segundos).

Al inspirar se infla el abdomen. Al espirar, se desinfla. 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:

Inspira y levanta los brazos (4 segundos).

Mantén la posición 1 segundo.

Espira y lleva los brazos a su posición inicial (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:
Inspira y levanta los brazos hacia los lados y hacia arriba (4 segundos).
Mantén la posición 1 segundo.
Espira y lleva los brazos a su posición inicial (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con puente:

Inspira y levanta la pelvis (4 segundos).

Mantén la posición 1 segundo.

Espira y baja la pelvis (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con puente y movimientos de brazos:

Inspira y levanta la pelvis y los brazos (4 segundos).

Mantén la posición 1 segundo.

Espira y lleva la pelvis y los brazos a su posición inicial (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

EJERCICIO BÁSICO 2: Sentado en una silla (con respaldo) y con los pies en el suelo:

Cierra los ojos y pon las manos sobre el estómago.
Inspira por la nariz (4 segundos) y mantén la respiración 1 segundo.
Espira lentamente por la boca (4 segundos).
Al inspirar se infla el abdomen. Al espirar, se desinfla. 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:

Inspira y levanta los brazos (4 segundos).

Mantén la posición 1 segundo.

Espira y lleva los brazos a su posición inicial (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:

Inspira y levanta los brazos (4 segundos).

Mantén la posición 1 segundo.

Espira y flexiona el cuerpo completamente hacia los pies (4 segundos).
10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:
Inspira y levanta los brazos hacia los lados y hacia arriba (4 segundos).
Mantén la posición 1 segundo.
Espira y lleva los brazos a su posición inicial (4 segundos). 10 veces.



Sigue moviéndote con EM

Programa 5

Respiración abdominal combinada con movimientos de brazos:
Inspira, levanta un brazo lateralmente y estira el tronco en la misma dirección
(4 veces). Mantén la posición 1 segundo.
Espira y vuelve a la posición inicial (4 segundos). 10 veces.

