



EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE EL INGRESO

1



Eleva los brazos, mientras coges todo el aire que puedas, descende los brazos mientras echas el aire

2



Coge aire mientras hinchas el abdomen y suelta el aire mientras bajas el abdomen

3



Coge aire y suéltalo con la boca abierta, todo lo rápido y fuerte que puedas.



4



Apoya los pies en la cama con las rodillas flexionadas y levanta las nalgas

5



Incorpórate desde tumbado a sentado y luego mantente de pie, y si puedes da un paseo

- ✓ Haz los ejercicios despacio y sin fatigarte
- ✓ Dedícales unos 5-10 minutos
- ✓ Realízalos frecuentemente, cada hora.