

ADVERTENCIA: Si tienes fiebre, tos o dificultad respiratoria **NO REALICE ESTOS EJERCICIOS**. Consulte a un personal sanitario.

CONSIDERACIONES PREVIAS

- ✓ Los ejercicios están **contraindicados en fase aguda**.
- ✓ Están **contraindicados en fase post aguda** con:
 - Fiebre.
 - Sensación de ahogo o dificultad respiratoria.
 - Mialgias.
 - Dolor articular.
 - Malestar general.
- ✓ **Realización:**
 - 1 hora como mínimo tras la ingesta de alimentos.
 - 2 veces/día, durante 15-45 minutos.
 - Mantenga buena hidratación

¡PRECAUCIÓN!

✓ **Controle la respiración.**

✓ Use esta escala **Puntuación de 4-6** (notar cansancio, pero se puede mantener una conversación).



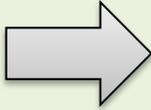
| | |
|----|-----------------|
| 10 | Máximo |
| 9 | Muy, muy fuerte |
| 8 | |
| 7 | Muy fuerte |
| 6 | |
| 5 | Fuerte |
| 4 | Un poco fuerte |
| 3 | Regular |
| 2 | Poco |
| 1 | Muy poco |
| 0 | Nada |



CRITERIOS DE FINALIZACIÓN

- ✓ Criterio médico.
- ✓ Fiebre por encima de 37°.
- ✓ Síntomas respiratorios y la fatiga
- ✓ Opresión y/o dolor en el pecho.
 - ✓ Eructo.
- ✓ Dificultad para respirar.
 - ✓ Tos severa.
 - ✓ Mareos.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Visión poco clara.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Sudoración.
- ✓ Inestabilidad.

1º



Corregir la postura



Apretamos tripa y glúteo



- ✓ **Posición inicial:** De pie, con apoyo (o sin el) de los brazos en una silla.
- ✓ **Realización:** Doblamos ligeramente la pierna de apoyo y levantamos la contraria. Mantenemos 6 segundos. Alternamos las piernas.



2

- ✓ **Posición inicial:** De pie, brazos a los lados del cuerpo. Visualizando una línea en el suelo.
- ✓ **Realización:** Colocamos el talón de un pie delante de la punta del otro pie y así sucesivamente. Simulando andar por una línea hacia delante y hacia atrás.



3

- ✓ **Posición inicial:** De pie, brazos a los lados del cuerpo.
- ✓ **Realización:** Caminamos de puntillas y talones.
- ✓ **Variante:** Podemos realizar estos ejercicios con los ojos cerrados para aumentar la dificultad.



4

Camina de puntillas/talones

