

# Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

## Ejercicios de fuerza

Se recomienda combinar el entrenamiento de fuerza con entrenamientos aeróbicos para conseguir mayor fuerza muscular<sup>1</sup>

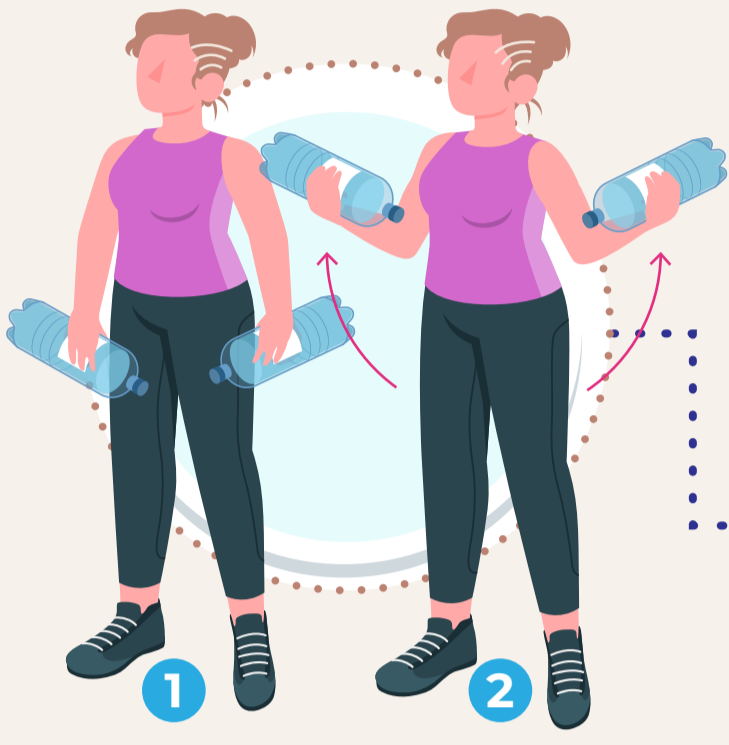
**Realizar 1-3 series de 8-12 repeticiones de estos ejercicios en 2-3 sesiones por semana**



Algunas recomendaciones para realizar los ejercicios de fuerza son:

- Controlar la respiración durante los ejercicios
- Beber líquido frecuentemente durante el día
- Controlar la intensidad de los ejercicios realizados, alternando momentos de descanso entre repeticiones para evitar llegar a una sensación de ahogo

## Ejercicios de pesas de miembros superiores



Al coger aire doble los brazos (con los codos pegados al cuerpo) y al soltar aire lentamente, los estiramos

**Repetir 10 veces**

Brazos a lo largo del cuerpo, con los codos extendidos, al coger aire lleve los brazos hacia arriba (flexión de hombros) y al soltar, baje lentamente

**Repetir 10 veces**



Brazos a los lados del cuerpo, al coger aire, lleve los brazos hasta la altura de los hombros y al soltar, baje

**Repetir 10 veces**

Brazos a lo largo del cuerpo, al coger aire coloque los brazos en cruz, al soltar lleve los brazos arriba de forma que junte las manos arriba, coja aire y vuelva a los brazos en cruz, y al soltar, brazos abajo

**Repetir 10 veces**



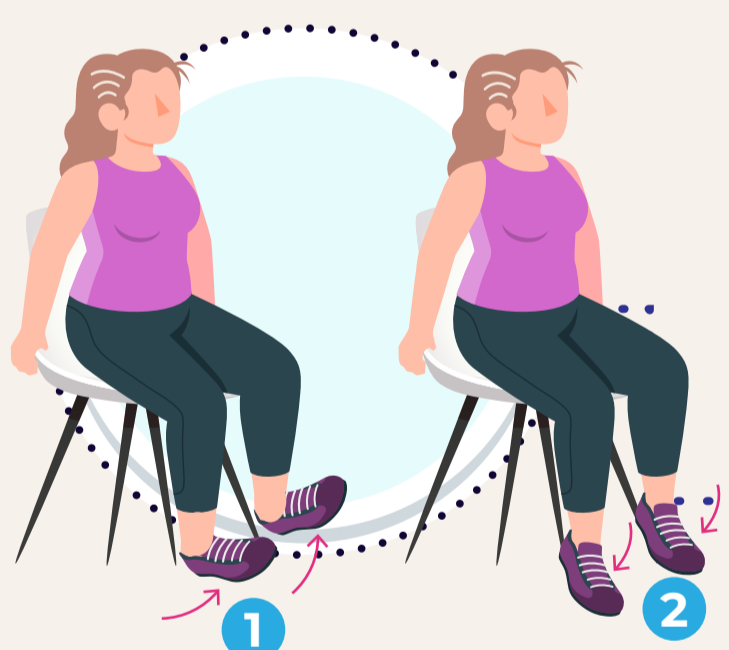
Brazos juntos al frente (en la horizontal). Al coger aire abra los brazos y al soltar ciérrelos.

**Repetir 10 veces**



## Ejercicios de fuerza de piernas

Necesitará una silla de apoyo



Ejercicios de tobillo, puntas de los pies arriba y abajo. Al coger aire puntas arriba, y al soltar, abajo

**Repetir 10 veces con cada pierna**

Levantar la rodilla en flexión. Coja aire por la nariz, y al soltar, lleve la rodilla hacia el techo. Alterne con una y otra pierna

**Repetir 10 veces**



Sentado, coja aire y al soltar realice una extensión de la rodilla, intentando llevar la pierna lo más alto que pueda. Alterne con una y otra pierna

**Repetir 10 veces**

Sentado, eleve las piernas y una vez elevadas realice una tijera horizontal

**Repetir 10 veces**



De pie, póngase sobre las puntas de sus pies. Coja aire al subir y al soltar baje los talones

**Repetir 10 veces**



De pie, lleve los talones y hacia arriba sin arquear la espalda. Coja aire al subir y al soltar baje las piernas

**Repetir 10 veces con cada pierna**

