



USO DEL INCENTIVADOR VOLUMÉTRICO

Incentivador volumétrico

Comenzar con una espiración lenta hasta **echar todo el aire y vaciar los pulmones**.

Después, se realizará una inspiración lenta hasta su capacidad máxima: **coger aire mientras se va elevando el émbolo**. Seguida de una apnea, **manteniendo en ese nivel el émbolo durante 3 a 6 segundos**.

Seguidamente se realizará una espiración, **echando el aire por la nariz**.

Este ejercicio se realizará **3 veces al día, repitiéndolo de 5 a 10 veces**.

