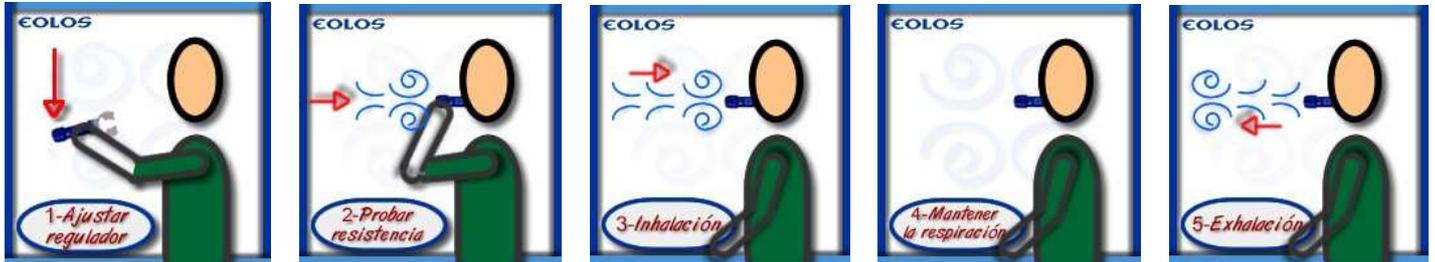




EOLING. Nivel Medio

Recomendado para:

- Continuación después de los primeros contactos con el Eolos.
- Personas con un nivel de forma "normal".



1.- Ajustar el regulador a la mitad de su recorrido aproximadamente.



2.- Introducir la boquilla en la boca y probar el nivel de resistencia haciendo una inhalación:

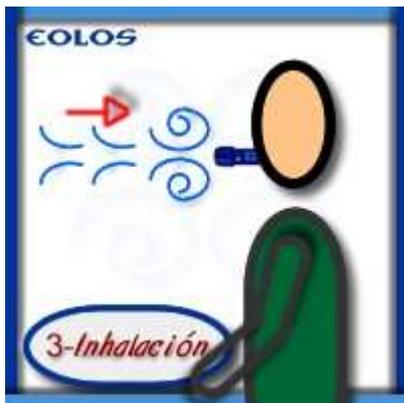
Si nota mucha resistencia al aire (hace un excesivo esfuerzo al inhalar) gire el regulador hacia la derecha hasta el nivel de esfuerzo deseado.

Si por el contrario el aire entra con demasiada facilidad, gire el regulador hacia la izquierda hasta el nivel de esfuerzo deseado.

Siempre seleccione el ejercicio que mejor le convenga a su nivel de fortaleza física.

Conozca sus límites y entrene dentro de ellos. Siempre use el sentido común cuando se ejercite.

Una vez con el Eolos regulado según sus necesidades, pasamos al entrenamiento en los pasos 3,4 y 5.



3.- Empezamos el entrenamiento:

Si se había quitado el Eolos después de regularlo, vuelva a ponerse el Eolos en la boca y haga una inhalación profunda.

Recuerde de no forzar en exceso sus músculos respiratorios los primeros días de entrenamiento con el Eolos. En el entrenamiento respiratorio, al igual que en cualquier otro entrenamiento se debe de avanzar de forma progresiva y continua. Poco a poco irá mejorando, no tenga prisa. Los resultados llegarán.



4.- Mantenga la respiración por unos 3-7 segundos aproximadamente.



5.- Exhale el aire empujando con el diafragma. Lo ideal es hacer esta exhalación hasta quedarse sin aire, pero si exhalando hasta que se queda sin aire se cansa en exceso haga este paso guardándose algo de aire.

¡Felicidades! acaba de hacer su primer ejercicio con el Eolos.

Ahora, si lo necesita quítese el Eolos de la boca y haga una o dos respiraciones libres antes de repetir los pasos 3, 4 y 5 de nuevo. Si no lo necesita, puede repetir los pasos 3, 4 y 5 sin quitarse el Eolos de la boca.

6.- Haga un número de repeticiones por sesión suficiente para haber trabajado sus músculos respiratorios y en el que no acabe excesivamente cansado.

Si por ejemplo una sesión de 5 minutos es demasiado para usted, quizás debería de probar hacer 5 sesiones de un minuto a lo largo del día. Escuche a su cuerpo.

Repetimos, siempre seleccione el ejercicio que mejor le convenga a su nivel de fortaleza física.

Si en cualquier momento usted se siente débil o mareado pare el ejercicio inmediatamente. Usted debería también detener el ejercicio si experimenta estrés, presión o dolor en cualquier momento. Vea su doctor antes de continuar ejercitándose.

Conozca sus límites y entrene dentro de ellos. Siempre use el sentido común cuando se ejercite.