

EOLOS BREATHE TRAINER

Ejercicios Publicados 2008-2012



www.eolosweb.com



INHALACIÓN



MANT. RESP.



EXHALACIÓN

EJERCICIOS

168 • Publicado el 25 de Septiembre de 2012

Ejercicio basado en las rutinas de los músicos de viento.

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- A continuación, espiración dando golpes con la lengua en los dientes superiores como cuando se pronuncia la sílaba "TA" a una velocidad aproximada de unas 70 pulsaciones por minuto, hasta quedarse sin aire.

167 • Semana del 26 de diciembre de 2011 al 1 de enero 2012:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

166 • Semana del 19 al 25 de diciembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

165 • Semana del 12 al 18 de diciembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	

164 • Semana del 5 al 11 de diciembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

<p>INHALACIÓN EXHALACIÓN</p>	<p>1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).</p> <p>A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.</p>
<p>PAUSA</p>	<p>2.- 5 segundos de pausa.</p>
<p>INHALACIÓN EXHALACIÓN</p>	<p>3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).</p> <p>A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.</p>

<p>INHALACIÓN EXHALACIÓN</p>	<p>1.- Inspiración profunda.</p> <p>A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.</p>
<p>PAUSA</p>	<p>2.- 5 segundos de pausa.</p>
<p>INHALACIÓN EXHALACIÓN</p>	<p>3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).</p> <p>A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.</p>

163 • Semana del 28 de noviembre al 4 de diciembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

162 • Semana del 21 al 27 de noviembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

161 • Semana del 14 al 20 de noviembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

160 • Semana del 7 al 13 de noviembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

159 • Semana del 31 de octubre al 6 de noviembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

158 • Semana del 24 al 30 de octubre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

157 • Semana del 17 al 23 de octubre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza

	de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

156 • Semana del 10 al 16 de octubre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
--	--

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

155 • Semana del 3 al 9 de octubre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
-------------------	---

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

154 • Semana del 26 de septiembre al 2 de octubre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de

	crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
--	--

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

153 • Semana del 19 al 25 de septiembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

152 • Semana del 12 al 18 de septiembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
-------------------	----------------------------------

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

151 • Semana del 5 al 11 de septiembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
-------------------	--

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

150 • Semana del 29 de agosto al 4 de septiembre 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

149 • Semana del 22 al 28 de agosto 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

148 • Semana del 15 al 21 de agosto 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga

de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

147 • Semana del 8 al 14 de agosto 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
-------------------	---

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

146 • Semana del 1 al 7 de agosto 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo

EXHALACIÓN	<p>paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).</p> <p>A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.</p>
-------------------	---

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

145 • Semana del 25 al 31 de julio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

144 • Semana del 18 al 24 de julio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

143 • Semana del 11 al 17 de julio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

142 • Semana del 4 al 10 de julio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

141 • Semana del 27 de junio al 3 de julio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

140 • Semana del 20 al 26 de junio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

139 • Semana del 13 al 19 de junio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
--	--

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

138 • Semana del 6 al 12 de junio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
--	--

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

137 • Semana del 30 de mayo al 5 de junio 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

136 • Semana del 23 al 29 de mayo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.
-------------------	---

135 • Semana del 16 al 22 de mayo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

134 • Semana del 9 al 15 de mayo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

133 • Semana del 2 al 8 de mayo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

132 • Semana del 25 de abril al 1 de mayo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
-------------------	---

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

131 • Semana del 18 al 24 de abril 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

130 • Semana del 11 al 17 de abril 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El

	final del ejercicio debe de ser muy suave.
--	--

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

129 • Semana del 4 al 10 de abril 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "diminuendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
-------------------	--

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

128 • Semana del 28 de marzo al 3 de abril 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

127 • Semana del 21 al 27 de marzo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

126 • Semana del 14 al 20 de marzo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese

siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

125 • Semana del 7 al 13 de marzo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
-------------------	---

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

124 • Semana del 28 de febrero al 6 de marzo 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

123 • Semana del 21 al 27 de febrero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

122 • Semana del 14 al 20 de febrero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

121 • Semana del 7 al 13 de febrero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo

de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

120 • Semana del 31 de enero al 6 de febrero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
-------------------	---

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

119 • Semana del 24 al 30 de enero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

118 • Semana del 17 al 23 de enero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

117 • Semana del 10 al 16 de enero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

116 • Semana del 3 al 9 de enero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de

	espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
--	--

115 • Semana del 27 de diciembre de 2010 al 2 de enero 2011:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

114 • Semana del 20 al 26 de diciembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

113 • Semana del 13 al 19 de diciembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
-------------------	---

112 • Semana del 6 al 12 de diciembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

111 • Semana del 29 de noviembre al 5 de diciembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

110 • Semana del 22 al 28 de noviembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
-------------------	---

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

109 • Semana del 15 al 21 de noviembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

108 • Semana del 8 al 14 de noviembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando fuerte para ir decreciendo la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).

107 • Semana del 1 al 7 de noviembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de espiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).

106 • Semana del 25 al 31 de octubre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
-------------------	--

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

105 • Semana del 18 al 24 de octubre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

104 • Semana del 11 al 17 de octubre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

103 • Semana del 4 al 10 de octubre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- Hacer la espiración a golpes secos y regulares de diafragma hasta quedarse sin aire.

102 • Semana del 27 de septiembre al 3 de octubre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

101 • Semana del 20 al 26 de septiembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

100 • Semana del 13 al 19 de septiembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración profunda.

EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
-------------------	---

99 • Semana del 6 al 12 de septiembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

98 • Semana del 30 de agosto al 5 de septiembre 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

97 • Semana del 23 al 29 de agosto 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

96 • Semana del 16 al 22 de agosto 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

95 • Semana del 9 al 15 de agosto 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo).
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

94 • Semana del 2 al 8 de agosto 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

93 • Semana del 26 de julio al 1 de agosto 2010:

Duración, unos 5-10 minutos como media, aunque siempre puede aumentar o disminuir su tiempo

de entrenamiento dependiendo de su estado físico. Ayúdese siempre con el diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

91 • Semana del 12 al 18 de julio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

90 • Semana del 5 al 11 de julio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga

de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

89 • Semana del 28 de junio al 4 de julio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese

siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

88 • Semana del 21 al 27 de junio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

87 • Semana del 14 al 20 de junio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

86 • Semana del 7 al 13 de junio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de diminuendo). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de crescendo). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

85 • Semana del 31 de mayo al 6 de junio 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

84 • Semana del 24 al 30 de mayo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

83 • Semana del 17 al 23 de mayo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

82 • Semana del 10 al 16 de mayo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

81 • Semana del 3 al 9 de mayo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo ").
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

80 • Semana del 26 de abril al 2 de mayo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

79 • Semana del 19 al 25 de abril 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

78 • Semana del 12 al 18 de abril 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

77 • Semana del 5 al 11 de abril 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

76 • Semana del 24 de marzo al 4 de abril 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

75 • Semana del 22 al 28 de marzo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

74 • Semana del 15 al 21 de marzo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

73 • Semana del 8 al 14 de marzo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

72 • Semana del 1 al 7 de marzo 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

71 • Semana del 22 al 28 de febrero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

70 • Semana del 15 al 21 de febrero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

69 • Semana del 8 al 14 de febrero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

68 • Semana del 1 al 7 de febrero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

67 • Semana del 25 al 31 de enero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Alternar estos ejercicios. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

66 • Semana del 18 al 24 de enero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma
-------------------	--

EXHALACIÓN	de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

65 • Semana del 11 al 17 de enero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

64 • Semana del 4 al 10 de enero 2010:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

63 • Semana del 28 de diciembre'09 al 3 de enero'10:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la

	fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
--	---

62 • Semana del 21 al 27 de diciembre'09:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

61 • Semana del 14 al 20 de diciembre'09:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de
--	--

	" diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " diminuendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

60 • Semana del 7 al 13 de diciembre'09:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre con el diafragma.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de " diminuendo "). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

59 • Semana del 30 de noviembre al 6 de diciembre'09:

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " crescendo "). A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " crescendo "). El final del ejercicio debe de ser fuerte.

58 • Semana del 23 al 29 de noviembre'09:

Alternar estos dos ejercicios durante unos 5-10 minutos (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

57 • Semana del 16 al 22 de noviembre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una exhalación larga hasta quedarse sin aire.

	Ayúdese siempre del diafragma.
--	--------------------------------

56 • Semana del 9 al 15 de noviembre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

55 • Semana del 2 al 8 de noviembre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

54 • Semana del 26 de octubre al 1 de noviembre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones rápidas completas seguidas sin pausa y sin quitarse el Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

53 • Semana del 19 al 25 de octubre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

52 • Semana del 12 al 18 de octubre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el

	intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

51 • Semana del 5 al 11 de octubre'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese

	del diafragma.
--	----------------

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones rápidas completas seguidas sin pausa y sin quitarse el Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

50 • Semana del 28 de septiembre al 4 de octubre'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio más de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax. Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior
-------------------	--

	de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

49 • Semana del 21 al 27 de septiembre'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio más de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma..</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Ejercicio B.

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Hacer una inspiración profunda.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

48 • Semana del 14 al 20 de septiembre'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio más de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Ejercicio B.

INHALACIÓN	<p>1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

47 • Semana del 7 al 13 de septiembre'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A. Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>

EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.
-------------------	--

46 • Semana del 31 de agosto al 6 de septiembre'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax. Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.

45 • Semana del 24 al 30 de agosto'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax. Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

44 • Semana del 17 al 23 de agosto'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida). Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax. Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el

	intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma para los golpes de espiración y para mantener la intensidad de espiración.

43 • Semana del 10 al 16 de agosto'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida). Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.
-------------------	--

	Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración con el regulador en alta intensidad. Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (forma de "crescendo" en la intensidad de espiración).

42 • Semana del 3 al 9 de agosto'09:

Esta semana os proponemos un ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración) combinado con un ejercicio de respiración diafragmática, usada durante la práctica en muchos deportes o en las diferentes artes escénicas ya que es muy eficaz y de rápida ejecución. Un buen consejo en cada una de estas actividades es hacer una primera respiración con la respiración completa y ya mientras se está en plena ejecución (deportiva o artística) utilizar la respiración diafragmática (bastante más rápida)

Ejercicio A.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Ejercicio B.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- 10 segundos de inspiración con el regulador en alta intensidad. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 10 segundos manteniendo la respiración.</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- 10 segundos de espiración. Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

41 • Semana del 27 de julio al 2 de agosto'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración), este un poco más complejo. Su propósito es que el usuario sea consciente y domine estos distintos tipos de respiración: respiración profunda o diafragmática, media o torácica y superficial o clavicular. También es muy útil como ejercicio de relajación y para reducir el miedo escénico.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

40 • Semana del 20 al 26 de julio'09:

Esta semana os proponemos otro ejercicio de respiración completa (ejercitamos los tres tipos de respiración). Su propósito es que el usuario sea consciente y domine estos distintos tipos de respiración: respiración profunda o diafragmática, media o torácica y superficial o clavicular. También es muy útil como ejercicio de relajación y para reducir el miedo escénico.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior</p>
-------------------	---

	de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
EXHALACIÓN	3.- Haga una espiración lenta empezando muy fuerte y decreciendo la fuerza hasta todo lo que pueda (forma de decreciendo). Empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

39 • Semana del 13 al 19 de julio'09:

En este ejercicio, al igual que en el de la semana pasada ejercitamos los tres tipos de respiración. Su propósito es que el usuario sea consciente y domine estos distintos tipos de respiración: respiración profunda o diafragmática, media o torácica y superficial o clavicular. También es muy útil como ejercicio de relajación y para reducir el miedo escénico.

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Vacíe sus pulmones completamente. Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente. Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax. Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).

EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta y aumentando la fuerza desde muy poca intensidad a todo lo que pueda (forma de crescendo). Empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
-------------------	---

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, este ejercicio se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

38 • Semana del 6 al 12 de julio'09:

El primer ejercicio de calentamiento del día debería de ser un ejercicio de respiración. Aquí va uno sencillo. Su propósito es que sea consciente de los distintos tipos de respiración (respiración profunda o diafragmática, media o torácica y superficial o clavicular). También es muy útil como ejercicio de relajación y para reducir el miedo escénico.

Se trata de hacer el mismo ejercicio con distintas intensidades, en la primera parte (ejercicio A) le servirá como ejercicio de relajación y el ejercicio B para prepararlo para la actividad (deportiva, artes escénicas...etc)

Ejercicio A:

Regulador entre media y baja intensidad. 3-5 minutos.

INHALACIÓN	<p>1.- Vacíe sus pulmones completamente.</p> <p>Haga una inspiración profunda, empezando desde el fondo de los pulmones. El abdomen se hinchará ligeramente.</p> <p>Continúe con la inspiración, expandiendo el tórax.</p> <p>Levante ligeramente los hombros para ayudar a llenar la parte superior de los pulmones.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- Haga una espiración lenta, empezando desde la parte superior (bajar los hombros), después la parte media del tórax y finalmente la parte abdominal.</p>

	Ayúdese siempre del diafragma.
--	--------------------------------

Ejercicio B:

A continuación hacer el mismo ejercicio pero con el regulador del Eolos a mayor intensidad. Póngalo en la intensidad a la que se entrene normalmente. 5 minutos.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

37 • Semana del 29 de junio al 5 de julio'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
-------------------	--

MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ayúdese siempre del diafragma. Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

36 • Semana del 22 al 28 de junio'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave.

	Ayúdese siempre del diafragma.
--	--------------------------------

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

35 • Semana del 15 al 21 de junio'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

Regulador ligeramente más abierto

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese

siempre del diafragma.

34 • Semana del 8 al 14 de junio'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

33 • Semana del 1 al 7 de junio'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrena normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

32 • Semana del 25 al 31 de mayo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrena normalmente.

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

31 • Semana del 18 al 24 de mayo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
-------------------	----------------------------------

	Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

30 • Semana del 11 al 17 de mayo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.
-------------------	--

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

29 • Semana del 4 al 10 de mayo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de

	expiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). Ayúdese siempre del diafragma.
--	---

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

28 • Semana del 27 de abril al 3 de mayo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración).

	Ayúdese siempre del diafragma.
--	--------------------------------

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

27 • Semana del 20 al 26 de abril'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

26 • Semana del 13 al 19 de abril'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad:

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

25 • Semana del 6 al 12 de abril'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo") Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.
-------------------	--

24 • Semana del 30 de marzo al 5 de abril'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

23 • Semana del 23 al 29 de marzo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una inspiración rápida y una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

22 • Semana del 16 al 22 de marzo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio A:

Regulador con la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones rápidas completas seguidas sin pausa y sin quitarse el Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una inspiración rápida y una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

21 • Semana del 9 al 15 de marzo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente:

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

20 • Semana del 2 al 8 de marzo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
-------------------	---

MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.

19 • Semana del 23 de febrero al 1 de marzo'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

18 • Semana del 16 al 22 de febrero'09 :

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma para los golpes de espiración y para mantener la intensidad de espiración.

17 • Semana del 26 de enero al 1 de febrero'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la

	fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.
--	--

Ejercicio B:

Regulador con un poco de menos intensidad.

INHALACIÓN	1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Espiración hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

16 • Semana del 19 al 25 de enero'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma para los golpes de espiración y para mantener la intensidad de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

15 • Semana del 12 al 18 de enero'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- 10 segundos de inspiración con el regulador en alta intensidad.
MANT. RESP.	2.- 10 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 10 segundos de espiración.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- 5 segundos de inspiración intensa con el regulador en intensidad entre la mitad y lo más intenso.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración).

14 • Semana del 5 al 11 de enero'09:

Este ejercicio sólo está aconsejado para usuarios en buen estado físico y buena forma.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Regulador en mayor intensidad a la que el usuario se entrena normalmente o si ya entrena con una intensidad considerable, mantenerla.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda durante 15 segundos. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 15 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire (unos 10 segundos aproximadamente). Ayúdese siempre del diafragma.

13 • Semana del 29 de diciembre'08 al 4 de enero'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio A:

INHALACIÓN	1.- Con el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrena regularmente, hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B:

INHALACIÓN	1.- Manteniendo el regulador en la intensidad del final del ejercicio anterior, hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

12.- Semana del 29 de diciembre'08 al 4 de enero'09:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

INHALACIÓN 1.- Con el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

INHALACIÓN 1.- Manteniendo el regulador en la intensidad del final del ejercicio anterior, hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

11.- Semana del 22 al 28 de diciembre'08:

Alternar estos dos ejercicios (series de estos dos ejercicios seguidos)

INHALACIÓN 1.- Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado

físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.
Ayúdese siempre del diafragma...

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.
Ayúdese siempre del diafragma.

Ejercicio B.

INHALACIÓN 1.- Manteniendo el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.
Ayúdese siempre del diafragma...

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Cerrar un poco el regulador (a la intensidad a la que se entrene regularmente) y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.
Ayúdese siempre del diafragma.

10.- Semana del 15 al 21 de diciembre'08:

INHALACIÓN 1.- Con el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.
Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.
Ayúdese siempre del diafragma.

9.- Semana del 8 al 14 de diciembre'08:

INHALACIÓN 1.- Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.
Ayúdese siempre del diafragma..

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.
Ayúdese siempre del diafragma.

8.- Semana del 1 al 7 de diciembre'08:

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene

normalmente.

INHALACIÓN 1.- Hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una exhalación larga hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

7.- Semana del 24 al 30 de noviembre'08:

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN 1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones rápidas completas seguidas sin pausa y sin quitarse el Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

6.- Semana del 17 al 23 de noviembre'08:

Regulador con un poco de menos intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN 1.- Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

5.- Semana del 10 al 16 de noviembre'08:

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

INHALACIÓN 1.- Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrecendo"). Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.

4.- Semana del 3 al 9 de noviembre'08:

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente. Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto):

INHALACIÓN 1.- Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo").

Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

3.- Semana del 27 de octubre'08 al 2 de noviembre'08:

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente. Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto):

INHALACIÓN 1.- Inspiración profunda. Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma para los golpes de espiración y para mantener la intensidad de espiración.

2.- Semana del 20 al 26 de octubre'08:

Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60

pulsaciones por minuto):

INHALACIÓN 1.- 5 segundos (5 pulsaciones del metrónomo) de inspiración intensa con el regulador en intensidad entre la mitad y lo más intenso.

PAUSA 2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración).

1.- Semana del 13 al 19 de octubre'08:

Controlando con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto o en su defecto con un reloj contando los segundos:

INHALACIÓN 1.- 10 segundos de inspiración (10 pulsaciones del metrónomo) con el regulador en alta intensidad.

PAUSA 2.- 10 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN 3.- 10 segundos de espiración.