



INHALACIÓN



MANT. RESP.



EXHALACIÓN

EJERCICIOS DE LA SEMANA

● **Semana del 29 de diciembre'08 al 4 de enero'09:**

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

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

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

• **Semana del 22 al 28 de diciembre'08:**

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

<u>INHALACIÓN</u>	<p>1.- Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.</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>
<u>MANT. RESP.</u>	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p>3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

<u>INHALACIÓN</u>	<p>1.- Manteniendo el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, 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>
<u>MANT. RESP.</u>	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p>3.- Cerrar un poco el regulador (a la intensidad a la que se entrene regularmente) y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

• **Semana del 15 al 21 de diciembre'08:**

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

• **Semana del 8 al 14 de diciembre'08:**

<u>INHALACIÓN</u>	<p>1.- Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.</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>
<u>MANT. RESP.</u>	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p>3.- Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

• Semana del 1 al 7 de diciembre'08:

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

1.- Hacer una inspiración profunda.

INHALACIÓN

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.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una exhalación larga hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

• Semana del 24 al 30 de noviembre'08:

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

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.

INHALACIÓN

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.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

• 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.

MANT. RESP.

2.- 5 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN

3.- Espiración hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

• 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 "decrescendo"). 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.- 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.

• 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.

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.

• 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.

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.

• 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.

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).

• 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.

MANT. RESP.

2.- 10 segundos manteniendo la respiración.

EXHALACIÓN

3.- 10 segundos de espiración.