



INHALACIÓN



MANT. RESP.



EXHALACIÓN

EJERCICIOS DE LA SEMANA

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

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</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 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 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.- Hacer dos espiraciones e inspiraciones rápidas completas. Y a continuación y sin pausa una espiración larga hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.

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	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.- 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.

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	<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.- 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.</p>
MANT. RESP.	<p>2.- 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
EXHALACIÓN	<p>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).</p>

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</p>
-------------------	---

	de los pulmones. Ayúdese siempre del diafragma.
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración (para incrementar el intercambio de gases).
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. 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, 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	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 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	<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 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.	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:

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 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.- 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 entrena 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

	<p>hasta quedarse sin aire. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
--	--

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	<p>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.</p>
MANT. RESP.	2.- 5 segundos manteniendo la respiración.
EXHALACIÓN	<p>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.</p>

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 "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.

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 entrene 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 entrene 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.