



**INHALACIÓN**



**MANT. RESP.**



**EXHALACIÓN**

## EJERCICIOS DE LA SEMANA

### 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.**

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

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

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

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

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

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

### **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.**

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

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

**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.**

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

<b>INHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de <b>diminuendo</b> ).
<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> 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. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.**

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

<b>INHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de <b>crescendo</b> ).
<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> 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. Regulator en la intensidad a la que entrene normalmente.**

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

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

<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> 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.**

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

### 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.**

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

### 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.**

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

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

<b>INHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración haciendo golpes regulares y secos de diafragma hasta lo que se pueda.
<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> 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.**

<b>INHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración profunda.
<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> 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.**

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

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

<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>INHALACIÓN EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> Inspiración profunda. 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.

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

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

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

<b>INHALACIÓN EXHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
<b>PAUSA</b>	<b>2.-</b> 5 segundos de pausa.
<b>INHALACIÓN EXHALACIÓN</b>	<b>3.-</b> Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de <b>crescendo</b> ). A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de <b>diminuendo</b> ). 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.**

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

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

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

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

**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.**

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

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

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

## 92 • Semana del 19 al 25 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.**

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

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

**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.**

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

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

<b>EXHALACIÓN</b>	A continuación sin pausa, espiración empezando fuerte y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de <b>diminuendo</b> ). 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.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**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.**

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

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

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

### 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.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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.

<p><b>INHALACIÓN</b></p>	<p><b>1.-</b> Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "<b>crescendo</b>").</p>
--------------------------	---

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

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

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

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

### 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.

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

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



	(forma de " <b>crescendo</b> "). 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.

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

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

<b>INHALACIÓN EXHALACIÓN</b>	<b>1.-</b> Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de " <b>crescendo</b> ").
----------------------------------	--

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

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

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

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

### 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.

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

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

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

### 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.

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

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

### 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.

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

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

### 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.

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

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

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

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

	A continuación sin pausa, espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de " <b>crescendo</b> "). 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.

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

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

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

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

### 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.

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



### 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.

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

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