

EOLOS BREATHE TRAINER

Ejercicios 2011



www.eolosweb.com



INHALACIÓN



MANT. RESP.



EXHALACIÓN

EJERCICIOS DE LA SEMANA

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

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

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

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

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

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

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

166 • Semana del 19 al 25 de diciembre 2011:

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

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

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

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

INHALACIÓN	1.- Inspiración profunda.
EXHALACIÓN	A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

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

165 • Semana del 12 al 18 de diciembre 2011:

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

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

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

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

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
--	---

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

164 • Semana del 5 al 11 de diciembre 2011:

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

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

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

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

INHALACIÓN EXHALACIÓN	1.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.
--	---

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

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

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

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

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

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

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

	diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

162 • Semana del 21 al 27 de noviembre 2011:

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

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

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

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

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

PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
INHALACIÓN EXHALACIÓN	3.- Inspiración profunda. A continuación sin pausa, espiración hasta quedarse sin aire.

161 • Semana del 14 al 20 de noviembre 2011:

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

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

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

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

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

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

160 • Semana del 7 al 13 de noviembre 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

158 • Semana del 24 al 30 de octubre 2011:

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

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

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

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

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

157 • Semana del 17 al 23 de octubre 2011:

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

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

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

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

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

156 • Semana del 10 al 16 de octubre 2011:

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

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

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

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

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

155 • Semana del 3 al 9 de octubre 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

153 • Semana del 19 al 25 de septiembre 2011:

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

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

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

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

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

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

152 • Semana del 12 al 18 de septiembre 2011:

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

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

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

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

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

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

151 • Semana del 5 al 11 de septiembre 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

149 • Semana del 22 al 28 de agosto 2011:

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

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

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

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

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

148 • Semana del 15 al 21 de agosto 2011:

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

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

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

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

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

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

147 • Semana del 8 al 14 de agosto 2011:

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

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

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

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

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

146 • Semana del 1 al 7 de agosto 2011:

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

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

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

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

145 • Semana del 25 al 31 de julio 2011:

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

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

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

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

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

144 • Semana del 18 al 24 de julio 2011:

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

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

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

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

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

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

143 • Semana del 11 al 17 de julio 2011:

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

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

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

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

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

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

142 • Semana del 4 al 10 de julio 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

140 • Semana del 20 al 26 de junio 2011:

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

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

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

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

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

139 • Semana del 13 al 19 de junio 2011:

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

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

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

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

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

138 • Semana del 6 al 12 de junio 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

136 • Semana del 23 al 29 de mayo 2011:

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

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

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

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

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

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

135 • Semana del 16 al 22 de mayo 2011:

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

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

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

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

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

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

134 • Semana del 9 al 15 de mayo 2011:

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

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

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

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

	diminuendo). El final del ejercicio debe de ser muy suave.
--	--

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

133 • Semana del 2 al 8 de mayo 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

131 • Semana del 18 al 24 de abril 2011:

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

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

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

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

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

130 • Semana del 11 al 17 de abril 2011:

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

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

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

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

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

129 • Semana del 4 al 10 de abril 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

127 • Semana del 21 al 27 de marzo 2011:

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

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

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

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

	paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de crescendo). El final del ejercicio debe de ser fuerte.
--	---

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

126 • Semana del 14 al 20 de marzo 2011:

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

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

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

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

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

125 • Semana del 7 al 13 de marzo 2011:

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

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

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

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

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

	quedarse sin aire.
--	--------------------

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

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

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

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

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

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

123 • Semana del 21 al 27 de febrero 2011:

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

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

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

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

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

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

122 • Semana del 14 al 20 de febrero 2011:

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

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

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

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

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

121 • Semana del 7 al 13 de febrero 2011:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

119 • Semana del 24 al 30 de enero 2011:

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

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

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

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

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

118 • Semana del 17 al 23 de enero 2011:

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

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

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

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

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

117 • Semana del 10 al 16 de enero 2011:

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

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

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

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

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

116 • Semana del 3 al 9 de enero 2011:

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

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

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

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

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