

EOLOS BREATHE TRAINER

Ejercicios Publicados en 2012



www.eolosweb.com



INHALACIÓN



MANT. RESP.



EXHALACIÓN

EJERCICIOS

170 • Publicado el 06 de Noviembre de 2012

Ejercicio basado en las rutinas de los músicos de viento. Combinaremos lo hecho en los ejercicios 168 y 169.

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

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

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	<p>1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
PAUSA	<p>2.- 5 segundos de pausa.</p>
EXHALACIÓN	<p>3.- A continuación, espiración dando golpes con la lengua en los dientes superiores como cuando se pronuncia la sílaba "TA", alternando 2 golpes a una velocidad aproximada de unas 60 pulsaciones por minuto (para los músicos: como tocando negras), con 4 golpes a una velocidad aproximada de unas 120 pulsaciones por minuto (para los músicos: como tocando corcheas) hasta quedarse sin aire.</p> <p style="text-align: center;"> </p>


169 • Publicado el 18 de Octubre de 2012

Ejercicio basado en las rutinas de los músicos de viento.

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

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

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.
EXHALACIÓN	3.- A continuación, espiración dando golpes con la lengua en los dientes superiores como cuando se pronuncia la sílaba "TA" a una velocidad aproximada de unas 120 pulsaciones por minuto (para los músicos: como tocando corcheas), hasta quedarse sin aire. 

En un próximo ejercicio, combinaremos el ejercicio 168 con el 169.

168 • Publicado el 25 de Septiembre de 2012

Ejercicio basado en las rutinas de los músicos de viento.

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

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

Regulador en la intensidad a la que entrene normalmente.

INHALACIÓN	1.- Hacer una inspiración profunda. Ayúdese siempre del diafragma.
PAUSA	2.- 5 segundos de pausa.

EXHALACIÓN	<p>3.- A continuación, espiración dando golpes con la lengua en los dientes superiores como cuando se pronuncia la sílaba "TA" a una velocidad aproximada de unas 60 pulsaciones por minuto, hasta quedarse sin aire.</p> 