



**INHALACIÓN**



**MANT. RESP.**



**EXHALACIÓN**

### EJERCICIOS DE LA SEMANA

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

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

<b><u>INHALACIÓN</u></b>	<p><b>1.-</b> Con el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
<b><u>MANT. RESP.</u></b>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<b><u>EXHALACIÓN</u></b>	<p><b>3.-</b> Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

<b><u>INHALACIÓN</u></b>	<p><b>1.-</b> Manteniendo el regulador en la intensidad del final del ejercicio anterior, hacer una inspiración profunda.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
<b><u>MANT. RESP.</u></b>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<b><u>EXHALACIÓN</u></b>	<p><b>3.-</b> Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

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

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

<u>INHALACIÓN</u>	<p><b>1.-</b> Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma...</p>
<u>MANT. RESP.</u>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p><b>3.-</b> Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

<u>INHALACIÓN</u>	<p><b>1.-</b> Manteniendo el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma...</p>
<u>MANT. RESP.</u>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p><b>3.-</b> Cerrar un poco el regulador (a la intensidad a la que se entrene regularmente) y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

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

<u>INHALACIÓN</u>	<p><b>1.-</b> Con el regulador ligeramente más abierto que a lo que se entrene regularmente, hacer una inspiración profunda.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.</p>
<u>MANT. RESP.</u>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p><b>3.-</b> Cerrar un poco el regulador y hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

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

<u>INHALACIÓN</u>	<p><b>1.-</b> Hacer una inspiración profunda con el regulador a la intensidad a la que se entrene regularmente.</p> <p>Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma..</p>
<u>MANT. RESP.</u>	<p><b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.</p>
<u>EXHALACIÓN</u>	<p><b>3.-</b> Con el regulador ligeramente más abierto. Hacer una exhalación hasta quedarse sin aire.</p> <p>Ayúdese siempre del diafragma.</p>

• **Semana del 1 al 7 de diciembre'08:**

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

**1.-** Hacer una inspiración profunda.

**INHALACIÓN**

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

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

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

Ayúdese siempre del diafragma.

• **Semana del 24 al 30 de noviembre'08:**

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

**1.-** Hacer dos inspiraciones y espiraciones rápidas completas seguidas sin pausa y sin quitarse el Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.

**INHALACIÓN**

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

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

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

Ayúdese siempre del diafragma.

**• Semana del 17 al 23 de noviembre'08:**

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

**INHALACIÓN**

**1.-** Hacer dos inspiraciones y espiraciones completas seguidas sin pausa y sin quitarse en Eolos de la boca. A continuación y sin pausa entre las respiraciones anteriores hacer una inspiración profunda.

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

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

**3.-** Espiración hasta quedarse sin aire.

Ayúdese siempre del diafragma.

**• Semana del 10 al 16 de noviembre'08:**

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente.

**INHALACIÓN**

**1.-** Inspiración empezando con mucha fuerza para ir decreciendo paulatinamente la intensidad de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "decrescendo"). Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

**3.-** Espiración empezando muy suave e ir creciendo paulatinamente la fuerza de espiración hasta quedarse sin aire (forma de "crescendo"). El final del ejercicio debe de ser fuerte. Ayúdese siempre del diafragma.

**• Semana del 3 al 9 de noviembre'08:**

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente. Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto):

**INHALACIÓN**

**1.-** Inspiración empezando suave para ir incrementando la fuerza de inspiración hasta lo que se pueda (forma de "crescendo"). Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo. Ayúdese siempre del diafragma.

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

**3.-** 5 segundos de espiración con la máxima fuerza posible y decrecer la fuerza de espiración paulatinamente hasta quedarse sin aire (forma de "decrecendo"). El final del ejercicio debe de ser muy suave. Ayúdese del diafragma.

**• Semana del 27 de octubre'08 al 2 de noviembre'08:**

Regulador en la intensidad a la que el usuario se entrene normalmente. Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto):

**INHALACIÓN**

**1.-** Inspiración profunda. Nótese que para los nuevos usuarios o los que están en baja forma física, esta inhalación se haga de acuerdo a su estado físico, sin forzar en ningún momento en exceso al propio cuerpo.

**MANT. RESP.**

**2.-** 5 segundos manteniendo la respiración.

**EXHALACIÓN**

**3.-** Series de: 2 segundos espirando de golpe tan intensamente como se pueda seguidos de 2 segundos manteniendo la respiración. Hasta quedarse sin aire. Ayúdese del diafragma para los golpes de espiración y para mantener la intensidad de espiración.

• **Semana del 20 al 26 de octubre'08:**

Controlando con un reloj contando los segundos (o con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto):

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <u>INHALACIÓN</u>  | <b>1.-</b> 5 segundos (5 pulsaciones del metrónomo) de inspiración intensa con el regulador en intensidad entre la mitad y lo más intenso.  |
| <u>MANT. RESP.</u> | <b>2.-</b> 5 segundos manteniendo la respiración.   |
| <u>EXHALACIÓN</u>  | <b>3.-</b> 5 segundos de espiración en intensidad normal seguidos inmediatamente y sin quitarse la boquilla ni parar de 5 segundos de espiración incrementando la intensidad de esta todo lo que se pueda (como si se hiciera un "crescendo" en la intensidad de espiración). |

• **Semana del 13 al 19 de octubre'08:**

Controlando con un metrónomo a 60 pulsaciones por minuto o en su defecto con un reloj contando los segundos:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <u>INHALACIÓN</u>  | <b>1.-</b> 10 segundos de inspiración (10 pulsaciones del metrónomo) con el regulador en alta intensidad. |
| <u>MANT. RESP.</u> | <b>2.-</b> 10 segundos manteniendo la respiración.  |
| <u>EXHALACIÓN</u>  | <b>3.-</b> 10 segundos de espiración.   |