

Entrenamiento de la musculatura respiratoria y ejercicios de estiramiento **(aprox. 25 min.)**

La mayoría de los ejercicios siguientes pueden hacerse sin aparatos de ayuda. Estaría bien tener: una colchoneta y música (para el calentamiento: dos canciones), una pelota pequeña y un cojín, y en caso necesario un cronómetro.

1) Ejercicios de calentamiento (canción 1)

Hacer jogging. El calentamiento (ejercicios 1 y 2) dura dos canciones. No olvides medir tus fuerzas. Deja que la música suene y corre lentamente durante una canción sin abandonar el sitio donde estás. Esto se puede hacer en todas partes y sin aparatos de ayuda; una colchoneta sirve solo para reducir el impacto en tus articulaciones. Corre de vez en cuando con los ojos cerrados; esto aumenta la coordinación y te mantiene despierto.

2) Calentamiento y ejercicio (canción 2)

Jogging combinado con un trabajo con los brazos. Divide mentalmente la siguiente canción en tres partes o realiza cada parte durante un minuto (en caso necesario con un cronómetro). Añade un ejercicio extra mientras haces jogging en cada tercio de la canción. Entre ejercicio y ejercicio, haz cada vez veinte saltos de tijera.

1. Tercio de la canción: Haciendo jogging, mover los brazos en círculos hacia delante, luego hacia detrás. Veinte saltos de tijera.

2. Tercio de la canción: Al correr haciendo jogging, sube las piernas lo más alto posible hacia el abdomen. Veinte saltos de tijera.

3. Tercio de la canción: Aumenta la velocidad corriendo, ¡empieza el día con una buena inyección de adrenalina! Veinte saltos de tijera.

3) Estiramiento del costado

Después de este ejercicio de calentamiento, descansa un poco estando de pie. Ahora cruza el pie derecho delante del pie izquierdo y coloca el pie derecho cruzado paralelo al pie izquierdo. Luego levanta y estira el brazo derecho y llévalo también sobre la cabeza hacia el lado izquierdo. Para mantener el equilibrio, puedes colocar la mano izquierda en la cadera derecha. Inclínate hacia la izquierda tanto como puedas para que tu flanco derecho se estire. Descansa manteniendo este estiramiento durante 20 segundos. Luego cambia al lado opuesto y repite el ejercicio en la posición contraria.

4) Estiramiento de la espalda y las piernas

Inclínate hacia delante con las piernas abiertas y mantén una posición de pie estable. Los pies están bien separados y las rodillas permanecen ligeramente flexionadas durante el ejercicio. Visto desde delante, te pareces a la letra «A». Inspira profundamente una vez y al espirar inclínate hacia adelante desde la cadera, pero manteniendo la espalda estirada. El objetivo es poner las manos en el suelo delante de ti separadas del ancho de los hombros. Si es posible, pon la cabeza también en el suelo delante de ti y dobla los brazos como si quisieras cambiar la posición y hacer el pino. Una forma más fácil de hacer este ejercicio es separando más las piernas o apoyando las manos en un objeto estable (por ejemplo, una pelota). Permanece en esta posición de estiramiento de la espalda y las piernas entre 20 y 40 segundos.

5) Entrenamiento de los músculos de la espalda y del pecho

Antes de empezar los siguientes ejercicios en el suelo, haz diez flexiones. Coloca las manos debajo de los hombros y mantén el cuello relajado durante el movimiento hacia abajo. Variaciones: flexiones en la pared. La intensidad de esta variante de flexión estando de pie puede aumentarse con una mayor inclinación (ángulo de inclinación). También puedes hacer estas flexiones apoyándote en un banco del parque o en una barandilla. Para los más avanzados: intenta hacer flexiones invertidas. Coloca las manos en el suelo y los pies en la pared. Esta versión es muy parecida a la posición de la vertical o el pino y requiere mucha fuerza.

6) Estiramiento del cuello y de los músculos del cuello

Siéntate con las piernas estiradas en la colchoneta. Las dos manos descansan al lado de la pelvis. Levanta el brazo derecho y pásalo sobre la cabeza hasta alcanzar la oreja izquierda. Luego agarra el cartílago superior de la oreja. Ahora baja la cabeza mirando hacia el lado izquierdo exterior de la pelvis. Al mismo tiempo, el brazo derecho intenta tirar suavemente de la oreja izquierda hacia el hombro derecho desde esta posición. Si ahora no pierdes de vista el lado izquierdo de la pelvis, se produce un estiramiento de la parte izquierda del cuello. Permanece 20 segundos en esta posición. Luego cambia al lado opuesto y repite el ejercicio en la posición invertida. Como tercer ejercicio, dobla ambas manos y colócalas en la nuca. Si es posible, siéntate erguido. Ahora mueve el mentón en dirección al pecho tanto como puedas. No hagas ningún movimiento de balanceo; inclínate lentamente hasta el máximo grado de movimiento y luego permanece en el estiramiento durante 20 segundos. Después de estos 20 segundos, sigue con una segunda serie. Haz este ejercicio tres veces al día.

7) Entrenamiento de los músculos abdominales

Ejercicios de abdominales o sit-ups. Estírate ahora en la colchoneta sobre la espalda y lleva ambas manos a las sienes con las rodillas dobladas. Separa bien los codos y tensa los músculos abdominales. Ahora levanta solo la parte superior de la espalda y los hombros del suelo. Si levantas todo el torso, el ejercicio no es tan eficaz. Después de subir 20 cm, inicia el movimiento de descenso, que debes realizar dos veces más lentamente que el movimiento de ascenso. Haz dos veces diez repeticiones.

8) Respiración diafragmática o también abdominal (sobre la espalda)

Ahora estírate en el suelo sobre la espalda y respira conscientemente en el abdomen. Para sentir mejor lo que debes hacer con la respiración diafragmática, pon las dos palmas de las manos sobre el estómago. Ahora procura que tus manos se levanten lejos del estómago hacia el techo con cada inhalación. En el punto más alto del movimiento, haz una pausa de 2 segundos antes de dejar que la pequeña cúpula abdominal se desplome de nuevo con la espiración. Repite este ejercicio tranquilamente cinco veces.

9) Entrenamiento de la espalda y de los músculos abdominales (difícil)

Levantamiento de piernas en posición de espaldas. Siéntate con las piernas estiradas hacia adelante en la colchoneta. Apoya las manos detrás de tu cuerpo con los dedos apuntando hacia los pies. Ahora empújate con los brazos hacia arriba tensionando los músculos de las nalgas, las piernas y los músculos del abdomen. Levanta las caderas hasta que tu cuerpo forme una línea. Ahora levanta una pierna hacia el techo durante dos segundos sin dejar que la pelvis se caiga. Luego vuelve a bajar la pierna y repite el ejercicio con la otra pierna. En total, repite cada ejercicio entre cuatro y ocho veces con cada pierna/ para cada pierna entre cuatro y ocho veces.

10) Respiración diafragmática (boca abajo parte 1)

Ahora cambia a la posición boca abajo. Coloca la frente en un cojín para que la cara se levante de la colchoneta. Las piernas están estiradas, los dorsos del pie están planos y los brazos están estirados paralelamente al cuerpo. Permanece tumbado en esta posición totalmente recto durante un total de **cinco respiraciones profundas**. Lleva la respiración de manera consciente y profunda hacia el abdomen, como lo hiciste antes durante el ejercicio de respiración abdominal. Al inspirar, trata de levantar la espalda en dirección al techo. Permanece en el punto máximo del movimiento durante 2 segundos y disfruta de la relajación cuando espiras.

11) Entrenamiento de los músculos de la espalda

Variaciones de natación. Permanece en posición boca abajo, retira el cojín y coloca los brazos en la colchoneta a la altura de los hombros. Ahora tensa los glúteos y el ombligo.

1. Nadar a braza. Levanta el torso en cámara lenta para hacer diez brazadas de natación ~~a braza~~.

2. Remar. Levanta la pierna derecha alternando con el brazo izquierdo y la pierna izquierda con el brazo derecho a unos diez centímetros de la colchoneta. Veinte repeticiones.

3. Nadar a braza. Levanta el torso para hacer diez brazadas más de natación a cámara lenta.

12) Respiración diafragmática (boca abajo parte 2)

Vuelva a la posición boca abajo con los brazos paralelos al cuerpo. Esta vez coloca la cabeza hacia la derecha y permanece en esta posición durante un total de cinco respiraciones profundas. Respira

profundamente en el abdomen, disfruta de la respiración diafragmática, permanece en el punto máximo del movimiento durante 2 segundos y deja salir el aire.

13) Entrenamiento de la espalda y de los músculos abdominales

Apoyo en antebrazo. Vuelve a la posición boca abajo, coloca los antebrazos paralelos y a una distancia similar al ancho de los hombros. Las manos apuntan hacia adelante o las puedes cruzar. Ahora levanta la pelvis del suelo y distribuye tu peso sobre los dedos de los pies, los antebrazos y las manos. Procura mantenerte recto en una línea, no pongas la cabeza en el cuello, no arquees la espalda formando un hueco o una joroba de gato. Permanece en esta posición 20 segundos. Repítelo tres veces.

14) Respiración diafragmática (boca abajo parte 3)

Vuelve a la posición boca abajo con los brazos paralelos al cuerpo. Esta vez coloca la cabeza hacia la izquierda y permanece en esta posición durante un total de cinco respiraciones profundas. Permanece en el punto máximo del movimiento durante 2 segundos y deja salir el aire. Disfruta de la respiración diafragmática,

15) Estiramiento de los músculos de la espalda

Vuelve a la posición boca abajo recta. Estás tumbado en la colchoneta, la cabeza orientada hacia el suelo, los brazos están en ángulo y las palmas de las manos están colocadas a la altura de los hombros a la derecha y a la izquierda. Ahora presiona lentamente las manos en el suelo. Desde esta posición, el torso se eleva al máximo hasta que los brazos estén completamente estirados. La pelvis permanece en la colchoneta. No estires demasiado la cabeza, no tensiones las nalgas y sigue respirando tranquilamente. Permanece 20 segundos en esta posición. Vuelve a la posición boca abajo. Después de unas cuantas respiraciones profundas, repite el ejercicio anterior.

16) Movilización de la columna vertebral y estiramiento de la espalda

Ponte ahora a cuatro patas. Ahora arquea la espalda en cámara lenta y lo más suavemente posible en posición redonda hacia arriba y luego la hundes hacia abajo. En la posición hacia abajo, la cabeza se mueve hacia arriba e inspiras; con la espalda arqueada hacia arriba, mueves la cabeza hacia abajo y expiras. Repetir este ejercicio diez veces.

A continuación, estiramiento de la espalda: Con los brazos todavía extendidos, intenta sentarte hacia atrás encima de los talones. Si tienes problemas con esta posición, puedes colocarte un cojín entre las nalgas y las pantorrillas. Ahora mueve las palmas de las manos hacia delante lo más lejos posible. Estira la espalda. Deja que la cabeza cuelgue entre tus brazos mientras disfrutas del estiramiento de los músculos de la espalda durante 20 segundos.

17) Ejercicio de ventilación

Enderézate en la posición sentada encima de los talones. Las manos descansan en los muslos. Mueve la cabeza de manera relajada hacia atrás, mira al techo y suspira profundamente tres veces.

18) Limpieza final de las vías respiratorias

Sigue en posición sentada encima de los talones. Respira profundamente, emite una «A» fuerte y tamborilea vigorosamente con las palmas de las manos contra el pecho durante toda la fase de exhalación, de manera que se produzca una «A vibrante». A continuación inspira y expira lenta y profundamente diez veces, y luego tose tres veces con fuerza en el pliegue del codo o en un cojín. Respira profundamente otra vez. Vuelve a producir una «A vibrante» tamborileando con fuerza e intenta prolongar la espiración tanto tiempo como sea posible. Haz otras diez respiraciones profundas y lentas. Con los siguientes tres fuertes golpes de tos terminarás tu programa de entrenamiento de hoy.

Para fortalecer los músculos de la tos también es recomendable:

Ejercicios de dominadas, entrenamientos en suspensión, bandas elásticas.

Recomendable para aflojar las adherencias de los tejidos:

Ejercicios aplastando un balón, con un rollo de espuma rígida, yoga, pilates.

Atención:

Los movimientos excéntricos (fuerza de frenado) son más fáciles que los concéntricos (fuerza de tracción) y fomentan un mayor desarrollo muscular. Ejercicios de dominadas excéntricas: Empiezas en la parte superior de la barra horizontal y vas bajando lentamente y frenando con tu fuerza muscular. Si practicas este ejercicio varios días, verás que después podrás hacer fácilmente dominadas reales. Lo mismo se aplica a subir escaleras. Adquiere fuerza para subir escaleras con el entrenamiento de subir escaleras a cámara lenta.

(Preguntas redactadas durante la pandemia de la COVID-19 por la Dr. med. S. Gawehn. Descarga gratuita / multilingüe:
<https://atemtherapie.meyn.pro/>)