

Entrenamiento de los músculos respiratorios y ejercicios de estiramiento para hacer tumbado o sentado (aprox. 25 min)

Tumbado de espaldas en la cama, primero estírate bien en todas las direcciones. Aparta temporalmente el edredón de la cama y reserva la almohada para más tarde.

1) Ejercicio de abdominales

Acostado boca arriba, coloca las palmas de las manos bajo las nalgas para obtener una mayor estabilidad. Las piernas están estiradas en el colchón. Levanta una pierna hasta mantenerla estirada a unos 20 cm del colchón y haz diez pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj. Después baja la pierna y haz un pequeño descanso; luego es el turno de la otra pierna. Repite otros diez pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj con la otra pierna. Ahora baja la pierna y descansa un poco más porque a continuación haremos otra serie en la que repetimos los mismos ejercicios con cada pierna, solo que esta vez en sentido contrario a las agujas del reloj.

2) Ejercicio de abdominales

En la misma posición que el ejercicio anterior, tensa las dos piernas, dirige las puntas de los pies hacia la cabeza y trata de levantar ligeramente las piernas del colchón al mismo tiempo. Quédate así durante unos 10-20 segundos. Si no puedes levantar las piernas del colchón al mismo tiempo, entonces simplemente tensa el estómago y las piernas, dirige las puntas de los pies hacia el ombligo, levanta un poco la cabeza y mantén esta posición durante unos segundos.

3) Estiramiento lateral (postura de media luna)

Quédate boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a la derecha y a la izquierda de la pelvis.

Ahora desplázate de espaldas al borde derecho de la cama. La pelvis permanece recta y está en contacto con el colchón. Ahora lleva las piernas estiradas lo más lejos posible en dirección al borde izquierdo de la cama. Mantén tu brazo derecho en el colchón, estirado por encima de la cabeza y también en dirección al borde izquierdo de la cama. Si miramos desde el techo, tu postura se parece a un plátano o a una media luna. Lleva la mano izquierda desde la pelvis hasta la parte exterior derecha del tórax y dejala ahí colocada. Con el contrapeso de la mano izquierda, podrás sentir mejor el estiramiento del costado derecho y los movimientos respiratorios en tu abdomen y costillas. Quédate en esta posición de estiramiento durante 20 segundos. Luego cambia de lado y repite el ejercicio con el lado opuesto (como en un espejo).

4) Estiramiento tridimensional del músculo del cuello

Ahora siéntate en la cama. Las dos manos descansan en el colchón junto a la pelvis. Coloca el brazo derecho sobre tu cabeza hasta tocarte el lóbulo de la oreja izquierda. Si puedes, con el dedo corazón engancha el cartílago, en la parte superior de la oreja. Ahora baja la cabeza y mira hacia el lado izquierdo de la pelvis. Desde esta posición, tu brazo derecho intenta tirar suavemente de la oreja izquierda hacia tu hombro derecho. Si no pierdes de vista la pelvis izquierda, habrá un estiramiento de la parte izquierda del cuello. Mantén esta posición 20 segundos. Luego cambia de lado y repite el ejercicio con el lado opuesto (como en un espejo).

Ahora agárrate las manos y colócalas en la nuca. Si puedes, siéntate con la espalda recta. Dirige la barbilla hacia el pecho, tanto como sea posible. Sin balancearte, inclínate lentamente hasta donde puedas llegar y mantén esta posición de estiramiento durante 20 segundos. Después de hacer tres estiramientos de cuello y nuca de 20 segundos (3x20) sigue con otra serie y estira de nuevo la parte derecha, la izquierda y la nuca.

5) Estiramiento de espalda

Siéntate en la cama con las piernas estiradas y pon las manos sobre los muslos. Ahora, ve avanzando poco a poco con las palmas de las manos desde la parte de fuera de las piernas en dirección a los tobillos y los dedos de los pies. La cabeza cuelga relajada entre los brazos. Inclínate hacia adelante todo lo que puedas y quédate en esta posición durante 20 segundos. Sentirás el estiramiento no solo en tu espalda, también en la parte de atrás de tus rodillas. Durante el ejercicio, disfruta de los movimientos de inspiración y espiración.

6) Respiración abdominal o diafragmática

Túmbate boca arriba en la colchoneta con las piernas estiradas y respira llevando el aire conscientemente hacia tu abdomen. Para que notes y sepas lo que hay que hacer durante la llamada respiración abdominal, coloca las palmas de las manos sobre tu abdomen. Intenta que tus manos se levanten lo máximo posible hacia arriba.

Cuando no puedas subir más, retén el aire 2 segundos antes de dejar que la pequeña cavidad abdominal se vacíe con la espiración. Repite tranquilamente este ejercicio cinco veces.

7) Respiración diafragmática boca abajo

Ponte ahora boca abajo. Puedes poner la frente en la almohada para que el colchón no presione tu nariz. Las piernas están estiradas, el dorso de los pies en contacto con el colchón y los brazos estirados y paralelos al cuerpo.

Intenta acostarte completamente recto y quédate en esta posición el tiempo que duran cinco respiraciones profundas. De nuevo, respira consciente y profundamente hacia el abdomen, como en el ejercicio anterior. Cuando inspires, intenta levantar la espalda hacia arriba.

Cuando alcances tu límite, permanece en esta posición 2 segundos y nota después cómo te relajas al espirar. A continuación inclina la cabeza a la derecha. Mantén esta posición el tiempo que duran cinco respiraciones profundas. Siente cómo el aire entra y sale lentamente en tu abdomen.

De nuevo, cuando alcances tu límite, quédate 2 segundos en esa posición y suelta después el aire tranquilamente. Para terminar, haz cinco respiraciones profundas con la cabeza inclinada hacia la izquierda.

Un cuerpo simétrico y bien equilibrado es raro. La mayoría de las veces hay un "lado bueno" con el que nos movemos mejor. Recuerda cuál fue tu "peor lado" al hacer los ejercicios y haz siempre estiramientos de este lado.

¡Notarás cómo progresas!

8) Entrenamiento de los músculos de la tos

Tumbado recto y boca abajo, coloca ahora una almohada debajo del tórax a la altura del pecho para que sea más fácil levantar la cara del colchón.

Las piernas están estiradas y el dorso de los pies en contacto con el colchón. Dobla los brazos y coloca las palmas de las manos a la altura de los hombros junto a la parte superior del cuerpo.

Ahora levanta los dos brazos al mismo tiempo como si alguien te gritara: "¡Manos arriba!". Mantén esta postura 2 segundos y luego vuelve a la posición inicial. Si contraes los glúteos durante este ejercicio, te costará menos. Y repite: "¡Manos arriba!". Aguanta dos segundos y destensa. Repite este ejercicio diez veces.

9) Entrenamiento de los músculos de la tos (la postura de yoga de la cobra)

Vuelve a ponerte tumbado, recto y boca abajo, pero esta vez sin ayuda de la almohada. Tu frente toca el colchón, tus brazos están flexionados y las palmas de las manos a la altura de los

hombros. Ahora presiona lentamente el colchón con tus manos.

Levanta la parte superior del cuerpo, tanto como sea posible, hasta que los brazos estén completamente estirados. No estires demasiado la cabeza y sigue respirando con calma. Mantén esta postura 20 segundos. Vuelve a la posición boca abajo. Después de unas cuantas respiraciones profundas, repite este ejercicio dos veces más.

10) Ejercicio para la movilidad de la columna vertebral

Ponte apoyado en las manos y las rodillas. De la forma más lenta y suavemente posible haz el estiramiento del gato, curvando la espalda y ahuecándola. Cuando estés con la espalda hueca, levanta la cabeza e inspira; cuando la curves, pon hacia abajo la cabeza y vuelve a espirar. Repite el ejercicio diez veces.

Al final del ejercicio intenta sentarte sobre tus talones con los brazos todavía extendidos. Si tienes problemas con el ejercicio, puedes colocar un cojín entre las nalgas y las pantorrillas.

Ahora desliza las palmas de las manos hacia adelante y lo más lejos posible, estirando los brazos y dejando que la cabeza cuelgue relajada entre ellos. Nota cómo se estiran los músculos de la espalda. Disfrútalo. Quédate en esta posición durante 20 segundos.

11) Entrenamiento de los músculos de la tos

A continuación haz movimientos de brazada de pecho sentado en el borde de la cama. Asegúrate de que con cada brazada te adelantas un poco más. Haz este ejercicio sentado lo más erguido posible y, sobre todo, de forma muy lenta. Haz 10 repeticiones.

12) Entrenamiento de los músculos de la tos y movilización del diafragma

Sigue sentado en el borde de la cama. Estira la parte superior de tu cuerpo y levanta los brazos. Por turnos con el brazo derecho y el izquierdo, intenta alcanzar las manzanas más apetitosas que te puedas imaginar. Agarra bien las frutas y estírate hacia arriba tanto como puedas. Abre y cierra las manos veinte veces como si tu cosecha hubiera sido especialmente buena.

13) Ejercicio de ventilación

Lo bueno y breve... Suspira 3 veces a todo pulmón.

14) Entrenamiento de los músculos de la tos y limpieza de las vías respiratorias

Baila y canta tan alto y claro como puedas "el baile de los pajaritos", pero solo con la sílaba "da".

Mientras cantas "da-da-da", haz los típicos movimientos de brazos del baile de los pajaritos. Repite cada movimiento tres veces: estira los brazos, abre y cierra las manos imitando el pico de un pato; agita las alas con los codos; mueve la parte superior del cuerpo y al final aplaude tres veces.

Lo importante es bombear con los codos lo más fuerte posible, aleteando hacia arriba y hacia el pecho mientras se canta una estrofa entera del baile de los pajaritos "da-da-da" en voz alta.

15) Limpieza final de las vías respiratorias

Siéntate e inspira y espira diez veces lenta y profundamente. Luego tose con fuerza tres veces en tu brazo (en el pliegue del codo) o en una almohada. Ahora, repítelo todo otras diez veces; para ello inspira y espira de nuevo de forma muy lenta y profunda. Y cuando acabes de toser con fuerza las últimas tres veces, habrás acabado el programa de entrenamiento de hoy.