SUGERENCIAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN "PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y SALUD"

INDICE

Capítulo 1: INTRODUCCIÓN……..…Página 2
Capítulo 2: EJERCICOS RESPIRATORIOS……..Página 6
Capítulo 3: EJERCICIOS ANATÓMICO-FUNCIONALES…… Página 9
Capítulo 4: EJERCICIOS PREPARATORIOS I y II……Página 14
Capítulo 5: EJERCICIOS PREPARATORIOS III y IV……Página 18
Capítulo 6: EJERCICIOS PREPARATORIOS V y VI…… Página 22
Capítulo 7: EJERCICIOS DE REGULAR DIFICULTAD I y II……Página 26
Capítulo 8: EJERCICIOS DE REGULAR DIFICULTAD III y IV……Página 31
Capítulo 9: EJERCICIOS DIFÍCILES I…… Página 36
Capítulo 10: EJERCICIOS DIFÍCILES II……..Página 38
Capítulo 11: EJERCICIOS DIFÍCILES III……Página 41
Capítulo 12: EJERCICIOS DIFÍCILES IV……Página 43
Capítulo 13: EJERCICIOS MUY DIFÍCILES I…….. Página 45
Capítulo 14: EJERCICIOS MUY DIFÍCILES II……..,,Página 48
Capítulo 15: EJERCICIOS MUY DIFÍCILES III……Página 51
Capítulo 16: INDICACIONES FINALES……..……Página 54
INFORMACIÓN Y CONSULTAS……..Página 54

25 de Julio de 2016

Capítulo 1: Introducción

Consideraciones generales

Es conveniente presentarlo todo plan o programa de actividades físicas como una propuesta de trabajo genérico, que debe ser dirigido por personas con experiencias en el tema o bien asesorados por especialistas, ya que en la actualidad se considera que todo plan o rutina debe ser personalizado, de acuerdo a las capacidades individuales del ejecutante y de los objetivos que se quieran lograr.

Como consideración podemos advertir que si no se tiene una correcta orientación en la ejecución de los ejercicios, estos pueden no dar un beneficio, pueden mejorar relativamente la condición física o producir lesiones contraproducentes para la salud.

Motivos

Cafh quiere brindar todos los medios para que las personas obtengan una salud espiritual y también quiere otorgarles lo necesario para que ellas mismas, por su propio esfuerzo y ejercitación, mantengan y aumenten su salud física. El conocimiento las facultará para hacer actividades físicas en todo lugar y en cualquier momento.

Utilidad

El aumento de fuerzas físicas y la sensación de salud plena que se experimenta mediante la gimnasia sirven para que los seres humanos, basándose en ella, puedan acrecentar sus fuerzas morales y espirituales.

Todo ser humano tiene la extraordinaria posibilidad de construir un Templo puro, armónico y digno con su cuerpo donde pueda morar lo Divino.
Cualquier persona, sin límite de edad, puede aprender muy pronto a contrarrestar los efectos perniciosos de la forma de vida a que está obligada, mediante una gimnasia compensatoria que después ella misma sabrá seleccionar y adaptar a su caso particular.

Si de cualquier programa de actividades físicas no se hace un culto al cuerpo, entonces no hay peligro de apartarse de los objetivos espirituales más trascendentes. El hecho de que los ejercicios se hagan habitualmente sin ser visto por otros y la anulación de toda sensación de competencia y ostentación acrobática en los mismos, porque son sencillos y no buscan una forma externa, sino un efecto interno, impedirá resultados secundarios no deseables.

Los diferentes Capítulos se agruparán en los siguientes bloques:

- La gimnasia anatómico-funcional
- La gimnasia rítmica, también llamada coordinativa y propioceptiva
- La gimnasia con elementos: pesas, sobrecarga, balones medicinales, esferodinamias, etc.
- La gimnasia respiratoria, auto masaje y cuidado de la piel

La gimnasia anatómico-funcional: Comprende los ejercicios condicionales, de relajación, flexibilidad, elongación, fortalecimiento de la fuerza, velocidad y velocidad reactiva, agilidad que en sí son suficientes para lograr un notable aumento de energías y salud.
La práctica de estos ejercicios es imprescindible como preparación para la gimnasia rítmica o coordinativa y la gimnasia con sobrecarga.

La gimnasia rítmica: Mediante esta gimnasia se consigue una fina sensibilidad muscular, la perfecta coordinación de los movimientos y su capacidad coordinativa, que solo es posible después del dominio sobre las distintas partes del cuerpo.

La gimnasia con elementos: pesas, sobrecargas y el peso del propio cuerpo, significan el mejoramiento de la fuerza, como condición necesaria de base, para el logro de otras aptitudes físicas necesarias para la vida diaria.

La gimnasia respiratoria: Se compone de ejercicios que fortalecen los grupos musculares que ponen en funcionamiento al aparato respiratorio diafragmático, aumentan la capacidad torácica y enseñan a respirar correctamente durante los ejercicios, los esfuerzos y después de ellos, para que no reciban perjuicio el corazón y los órganos internos.

Auto masaje y cuidado de la piel: El masaje es uno de los medios físicos de curación más antiguos. Se compone de una serie de maniobras que, aplicadas externamente, dan un notable impulso a la circulación de la sangre, evacúa las toxinas asentadas en los tejidos mejorando el drenaje linfático y circulatorio periférico y los deshidrata; ablanda y flexibiliza la musculatura reduciendo su tensión interna; refresca la mente por el forzado desplazamiento sanguíneo; influye beneficiosamente en los órganos internos y mejora el metabolismo.

El masaje con fines de curación requiere un conocimiento muy amplio, una práctica considerable y, ante todo, vocación. En cambio, el masaje aplicado en forma de auto masaje en el cuerpo relativamente sano, conociendo algunos principios y maniobras, no deja de dar resultados bastante apreciables, a lo que puede agregarse el buen ejercicio que significa para los brazos, manos y tórax del auto masajista.

Las principales maniobras son: frotación, estregamiento, amasamiento (hay varias formas: con los pulgares, los dedos, las protuberancias de la palma de la mano, los nudillos, codos, el golpeteo (con nudillos o el canto externo de la mano), la rotación, en general corresponden a las prácticas de masoterapia y fisiatría.

Todas estas maniobras tienen una influencia que va desde lo superficial hasta lo profundo de los tejidos y se puede aprender con relativa facilidad. Como influencia secundaria del auto masaje cabe destacar el gran beneficio que proporciona a la piel.

Las diversas maniobras y el uso de aceite vegetal como lubricante dan la tersura, suavidad y elasticidad que debe tener toda piel sana. La piel sana constituye una valla muy importante contra las enfermedades y su cuidado exige una escrupulosa limpieza, combinada con un tratamiento relativamente enérgico de su superficie.

Análisis

El programa sugerido de actividades físicas y salud es amplio y contempla la respuesta de algunas necesidades de este momento actual.
Por ello, aunque se ha inspirado en la antigüedad, es moderna, conteniendo los once tipos de influencias distintas que, aplicadas sobre el tejido (músculos, tendones, ligamentos) y las articulaciones (partes blandas), dan al cuerpo una forma saludable.
Las influencias citadas, según investigaciones y experiencias en la materia, son las siguientes:

Relajamiento pasivo: El alargamiento o acortamiento de los tejidos se produce por determinadas excitaciones tensionales sobre la musculatura. Estas excitaciones o estimulaciones sólo pueden producir el estiramiento en un tejido acortado cuando se encuentran con un tejido completamente relajado (pasivo). Si en cambio el tejido durante el estiramiento se halla en tensión, las influencias de este estiramiento traerán, como consecuencia, un empeoramiento.

La aplicación de la elongación propioceptiva mejora los límites de elongación muscular. Por ello, antes de comenzar con el trabajo fortalecedor de la musculatura, debe colocarse al tejido acortado en un estado de ductilidad natural que sólo se consigue mediante influencias tensionales sobre el músculo pasivo y relajado. Por ello es necesario aprender el relajamiento (antagonista) y tensionamiento (sinergista o agonista) voluntario de la musculatura.

No resulta sencillo tener la capacidad sensible de advertir la tensión o relajamiento en un músculo determinado. Este defecto se debe a trabas nerviosas y la eliminación de las mismas es el fin de los ejercicios de relajamiento pasivo.

Relajamiento activo: Este se diferencia del anterior por la participación activa del individuo, sin ayuda ajena. El mismo se consigue con ejercicios que sacuden los músculos y con ejercicios en que se dejan caer y oscilar los miembros como péndulos. Estos ejercicios eliminan el ácido láctico acumulado

evitando calambres, contracturas o desgarros musculares, disminuyen la tensión interna y favorecen la irrigación sanguínea. El relajamiento activo de las articulaciones acaba con los miembros y articulaciones tiesas, fijas o "congeladas".

Estiramiento: Los ejercicios de estiramiento o de elongación, alargan los músculos acortados por el hábito que son los responsables de las posturas, posiciones y movimientos antinaturales, aumentan el largo útil del músculo y también disminuyen considerablemente la tensión interna.
En todos los casos de contracturas o calambres, acortamiento y rigidez del cuerpo, deben hacerse los ejercicios de estiramiento antes de los fortalecedores.

Fortalecimiento: Una vez cumplidos, hasta cierto punto, los requisitos anteriormente descriptos, puede comenzarse con el fortalecimiento. Este se produce por movimientos contra una resistencia que puede ser la del propio cuerpo o partes del mismo, la ofrecida por otra persona o la de ciertos aparatos.

Debe tenerse en cuenta en estos ejercicios el desarrollo, tanto de los sinergistas, como de los antagonistas de determinados grupos musculares para que el fortalecimiento sea equilibrado.

Fuerza: Al primer fortalecimiento con estímulos lentos se agregan ya nuevas formas de desarrollo. En el relajamiento, estiramiento y fortalecimiento se halla la base del desenvolvimiento físico.
El desarrollo siguiente se compone de las siguientes formas: fuerza, rapidez, fuerza-rápida, resistencia, agilidad, fuerza-rápido-resistente y ritmo.

Los ejercicios de fuerza aumentan considerablemente el fortalecimiento y requieren, para el desarrollo máximo, el uso de determinados aparatos gimnásticos.

Rapidez o velocidad: También la rapidez muscular requiere ejercicios especiales que se comienzan a estudiar lentamente para llegar a realizarlos con máxima velocidad.

Fuerza-rápida o Potencia muscular: Con la rapidez debe unirse la fuerza para llegar al máximo acrecentamiento del rendimiento muscular. La fuerza lenta sola no basta para la profesión, el trabajo y los movimientos de la vida diaria ni para el desarrollo de los órganos internos.

Agilidad: Muy importantes son los ejercicios de agilidad (coordinativos). Se basan en la fina sensibilidad muscular. Los ejercicios de relajamiento favorecen la agilidad, que exige un juego armónico de los músculos.

Resistencia aeróbica y anaeróbica: Los ejercicios de resistencia pueden comprender partes o todo el cuerpo. Son necesarios para el desarrollo del corazón y los pulmones, como así también para personas corpulentas. Se diferencian básicamente de las otras formas de trabajo muscular, ya que aquí es hasta cierto punto deseable la mecanización y el automatismo en los ejercicios. Ellos consumen el tejido y por esto son tan recomendables para los corpulentos.

Fuerza-rápido-resistente o entrenamiento intermitente o potencia anaeróbica: Al combinarse los ejercicios de fuerza-rápida con la resistencia se pierde la característica consumidora de tejido de los ejercicios de resistencia y se logra una excelente formación física y un extraordinario fortalecimiento nervioso.
Para ello pueden utilizarse elementos que permitan diversos movimientos, aparatos que puedan aplicarse en cada hogar sin dificultad.

Movimiento rítmico o coordinativo y propioceptivo: Esta clase de movimientos se realiza sin la participación de la fuerza y la voluntad, es decir, rítmicamente. Aun para personas con poca experiencia previa de realizar actividad física o deportiva, se trata aquí de una gimnasia dinámica muy importante. Tiene características propias que llevan al reconocimiento de la naturalidad de los movimientos.

Las ejercitaciones desarrolladas a continuación pueden realizarse en todo momento y en el propio hogar.
Son tan necesarios para el bienestar físico, por las hormonas favorables que el organismo segrega, como para la práctica de deportes y como complemento para los trabajadores de toda actividad.

Todos necesitan libertad de movimientos en hombros, tórax, caderas, rodillas y articulaciones de los pies. Todos ellos necesitan relajamiento, estiramiento, fuerza rápida, resistencia e infatigabilidad.

Plan General:

Se insistirá en demostrar que el verdadero valor del programa de actividades físicas y de salud es sugerida para toda persona, cualquiera sea su condición física, edad, etc. y que consiste en la práctica diaria en un tiempo no mayor de una hora y media. O tres veces por semana como periodicidad para alcanzar resultados satisfactorios.

Una vez terminado el primer ciclo surgirá la necesidad de hacer dos grupos: los principiantes y los adelantados. Los principiantes serán los que estudian y practican la gimnasia anatómico-funcional, y los adelantados, los que han finalizado este estudio y desean conocer la gimnasia rítmica y aquella que se ejecuta con pesas, bala, medicine-ball, etc.

Desde un principio se incorporarán o se llamará la atención al estudiante sobre ejercicios especiales que contrarresten los movimientos y posturas perniciosas de su profesión ejercicios correctivos – posturales (RPG); y conocerá ciertos ejercicios respiratorios y se le dará indicaciones sobre el cuidado de la piel.

Capítulo 2: Gimnasia Respiratoria

A esta gimnasia se refieren varios ejercicios de la Gimnasia Anatómico-funcional, pero puede ser ejecutada sin combinarla con otra gimnasia.

Respiración para aliviar el corazón:

1. En posición lateral o pie firme espirar bien profundamente y luego, elevando simultáneamente los brazos a los costados hasta la horizontal, inspirar. Sin retener el aliento, espirar nuevamente bajando los brazos.

2. Después de todo esfuerzo grande, por ejemplo después de correr, el corredor primero debe andar algunos pasos respirando serenamente, elevando al mismo tiempo los brazos hacia los costados (con tendencia hacia atrás), y bajándolos con cada espiración. Recién cuando el corazón y los pulmones se han tranquilizado algo, es recomendable continuar con algún ejercicio respiratorio liviano, que cumpla con la finalidad de expulsar rápidamente el aire viciado de los pulmones. El mejor ejercicio para ello es el de espiración completa. También el de gran respiración, que figura más abajo, es muy adecuado cuando se combina con la espiración completa.

3. Si el esfuerzo ha agitado tanto la respiración y el corazón que es difícil serenarlo, el gimnasta debe sentarse en el suelo con la espalda ligeramente apoyada contra una pared o árbol, respirando sin tensión alguna, tranquila y ampliamente, teniendo especial cuidado de que la espiración sea bien profunda. Esta respiración puede facilitarse más aún al apoyar las manos en el suelo con lo que se fijan los omóplatos, sirviendo así de sostén a diversos músculos, que parten de allí y que se utilizan en el funcionamiento del aparato respiratorio.

4. Asimismo es muy apropiada la respiración abdominal que se detalla a continuación, como respiración tranquilizadora:
Acostado boca arriba, inspirar serenamente la mayor cantidad posible de aire solamente con el abdomen (diafragma), dejando inactivo al pecho. El principiante puede encoger algo las piernas y colocar las manos sobre el abdomen para controlar el proceso. En la posición acostado boca arriba, debe ejercitarse también con frecuencia la respiración completa.

5. La posición acostado boca arriba es especialmente adecuada para aliviar al corazón después de grandes esfuerzos.

Los ejercicios respiratorios tradicionales son la Gran respiración, el Diez-Treinta-Veinte y el Martilleo.

6. Gran respiración: Elevar los brazos extendidos a los costados hasta que estén algo por encima de la horizontal, luego se bajan algo por debajo de la horizontal volviendo las palmas de las manos hacia arriba, para elevar entonces los brazos en alto.

Durante la primera elevación se inspira profundamente, al bajar algo los brazos y al volver simultáneamente las palmas de las manos hacia arriba, se espira algo para luego inspirar llenando completamente los pulmones durante la segunda elevación, que lleva los brazos extendidos hacia arriba. Durante la última parte de la inspiración, levantar el cuerpo sobre la punta de los pies con las piernas separadas. Al bajar nuevamente los brazos, espirar lentamente haciendo la misma pausa, pero en sentido inverso, durante la cual se inspira algo para espirar luego completamente al llevar los brazos a la posición inicial. Este ejercicio puede realizarse también caminando.

Espiración Completa: por la espiración completa puede desalojarse casi todo el aire viciado de los pulmones. Para lograr este resultado deben exprimirse bien los pulmones, lo que se logra al inclinar algo el tronco hacia adelante, cruzando los brazos extendidos o acodados por delante del cuerpo de manera que los mismos aprieten a cada lado de las costillas. Al mismo tiempo se hace el esfuerzo de expulsar todo el aire de los pulmones. La presión sobre las costillas inferiores puede efectuarse también con las manos, que se colocan a ambos lados de la caja torácica. En cuerpos ya desarrollados no es necesaria la ayuda con brazos y manos.

7. El Diez-Treinta-Veinte lo hacemos de la siguiente manera: de pie, con los pies juntos, el pulgar derecho apretando la fosa nasal derecha, el resto de los dedos extendidos y el brazo izquierdo caído

naturalmente al costado del cuerpo. Inspiramos contando hasta diez, mientras levantamos el brazo izquierdo por el costado, hasta tapar la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo. Juntamos las yemas de los restantes dedos de las dos manos, el índice con el índice; el cordial con el cordial; etc. Retenemos la respiración mientras contamos hasta treinta. Espiramos lentamente por la fosa nasal derecha, mientras contamos hasta veinte y bajamos el brazo derecho por el costado hasta dejarlo caído en su posición natural. En resumen: la inspiración dura diez segundos o contamos hasta diez; la retención del aliento dura treinta segundos o contamos hasta treinta; la espiración dura veinte segundos o la cuenta respectiva. Es importante que el ritmo de la inspiración y de la espiración sea siempre parejo, desde que comienzan hasta que terminan, y que el movimiento de los brazos se haga despacio, también a lo largo de todo el período correspondiente.

También podemos hacer este ejercicio combinado con flexiones: inspiramos contando hasta diez, mientras levantamos el cuerpo en puntas de pie. Mientras retenemos la respiración, hacemos diez flexiones rápidas, de manera que el cuerpo llegue a sentarse sobre los talones en cada una de ellas. Al terminar la última flexión espiramos fuerte y rápidamente, mientras bajamos el brazo derecho hasta su posición natural. En este caso es muy importante separar un poco los pies y ponerlos paralelos, derechos hacia adelante, para no dañar las rodillas.

8. El Martilleo lo hacemos de la siguiente manera: parados, con los pies juntos y las manos en la cintura, inspiramos dilatando el abdomen; luego espiramos con fuerza, dando un golpe hacia adentro con el diafragma y llevando simultáneamente el abdomen hacia la columna vertebral. Hacemos unas ciento veinte inspiraciones y espiraciones por minuto. A este ejercicio le podemos agregar estas variaciones: 1) En la misma posición inspiramos y espiramos el aire a través de los dientes cerrados y los labios abiertos. 2) Con los pies separados, mientras hacemos el martilleo, giramos los brazos hacia atrás, primero el brazo derecho, luego el izquierdo y finalmente ambos a la vez. Después repetimos el ejercicio girando los brazos hacia adelante.
Se sugiere realizarlo entre 15 y 30 segundos, con pausa intermedia, repetirlo 3 veces, evitando una hiperventilación, a efectos de no generar molestias o mareos.

Otros ejercicios respiratorios.

Ejercicio respiratorio N° 1. Respiración Pectoral.
En posición lateral espirar primero. Luego se inspira por la nariz lenta y completamente, llenando el pecho y encogiendo el abdomen. Los brazos se flexionan algo y las manos se enganchan una dentro de la otra delante del abdomen, llevando también los codos algo hacia adelante. En el último momento de la inspiración elevar el cuerpo sobre la punta de los pies. Espirar luego lentamente ofreciendo una resistencia con la lengua, dientes y labios, al aire que escapa. Se hace entonces una respiración tranquilizadora sencilla.

Ejercicio respiratorio N° 2. Respiración diafragmática para especial desarrollo de los músculos del pecho.
Espirar en posición lateral. Inspirar lentamente con el pecho, deslizando al mismo tiempo las manos por los muslos hacia arriba, apoyándolos directamente por debajo de la cadera, llevando los codos algo hacia adelante. Con los músculos del abdomen se expele el aire de manera que solo la pared abdominal y las costillas inferiores se mueven hacia adentro. La parte superior del pecho debe, sin embargo, permanecer fija, tal como lo ha estado al finalizar la inspiración. Una vez que se ha espirado la mayor cantidad posible de aire, con la parte superior del pecho fijo, se deja penetrar nuevamente el aire en los pulmones, lo que da una sensación de gran expansión y ensanche del pecho. Luego espirar lentamente y hacer la espiración completa.
Este es el mejor ejercicio para la aireación de la parte de los pulmones que se encuentra cerca del corazón y donde generalmente se asientan los bacilos de la tuberculosis.

Ejercicio respiratorio N° 3. Respiración completa.
Espirar completamente y luego inspirar llenando primero el abdomen (diafragma) y enseguida la parte media y superior del pecho. En el último instante de la inspiración se contrae un poco el abdomen para que el pecho elevado tenga un pequeño apoyo. Espirar lentamente con resistencia ofrecida por la boca (lengua, dientes, labios) primero con el abdomen y luego vaciando también el pecho. Agregar una espiración completa e inspirar nuevamente en forma liviana elevando los brazos hacia los costados. Hacer este ejercicio también acostado boca arriba.

Ejercicio respiratorio N° 4. Respiración abdominal.
Realizar el ejercicio descrito bajo "Respiración para aliviar el corazón" (abdominal), de manera que la inspiración abdominal se efectúe chupando el aire con la boca que, colocada en actitud de silbar, le ofrece resistencia. Espirar también con resistencia. Hacer este ejercicio también parado.

Ejercicio respiratorio N° 5. Espiración.
Llevando los brazos hacia adelante y luego a los costados hacia atrás, se inspira sin esfuerzo alguno y sin llenar completamente los pulmones. Luego se espira naturalmente y se termina haciendo el máximo esfuerzo para expeler el aire de los pulmones, todo lo que sea posible. Durante la espiración se llevan los brazos enérgicamente hacia adelante con el tronco ligeramente inclinado, tal como está descrito en la "Espiración completa".
Este ejercicio es muy importante para acostumbrar al cuerpo a una espiración profunda.

Ejercicio respiratorio N° 6. Respiración pectoral, inspirando con resistencia.
Inspirar un poco de aire y luego espirar completamente (véase espiración completa). Enganchar luego una mano dentro de la otra delante del abdomen y chupar lentamente, a través de los labios semi-cerrados, inspirando así con resistencia el aire dentro del pecho. Al comenzar la inspiración se forma una gran cavidad en el lugar del abdomen. Espirar luego lentamente con resistencia y agregar una respiración liviana para descanso. Este ejercicio debe hacerse recién cuando se dominen bien los otros y no debe ser ejecutado con demasiada violencia por principiantes.

Ejercicio respiratorio N° 7. Respiración costal unilateral.
Para efectuar la respiración costal en el lado derecho colóquese el brazo izquierdo acodado con la mano en la cadera y espírese. Luego, inspirando fuertemente, se lleva el brazo derecho extendido, al costado hacia arriba doblando también la parte superior de la columna vertebral solamente, hacia el costado izquierdo. Este movimiento se hace con impulso, pero el desplazamiento lateral de la columna es pequeño.

Ejercicio respiratorio N° 8. Respiración costal.
Doblar el tronco hacia adelante casi hasta la horizontal y apoyar los brazos en el borde inferior de una ventana, o algún otro punto que se encuentre a altura conveniente. Después de espirar completamente, se inspira profundamente con la parte baja del pecho. En la posición inclinada hacia adelante, la parte superior del pecho no puede participar. El tener los brazos extendidos hacia arriba, también fija la parte superior del pecho y conduce forzosamente a la respiración costal.

Capítulo 3: Gimnasia Anatómico-funcional (músculo-esquelética)

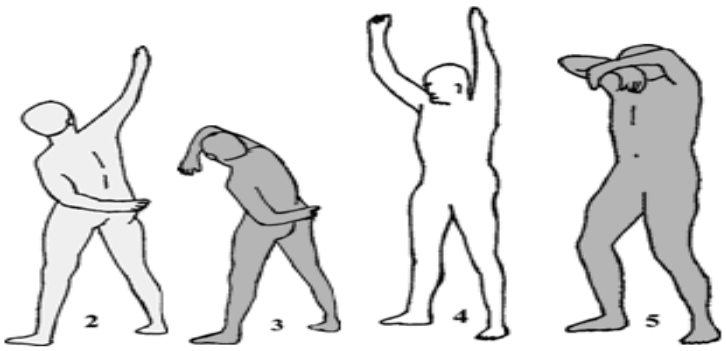
Ejercicios de relajación
Los ejercicios de relajación están repartidos entre los siguientes grupos de ejercicios, pero también pueden ser ejecutados sin combinarlos con otra gimnasia. Durante su práctica debe observarse una respiración regular. Los ejercicios que se refieren a un solo miembro deben invertirse para ejercitar también al otro.

Brazos
1. Relajación de ambos brazos por impulso de hombros. Posición lateral, el cuerpo se mantiene flojo y relajado con los brazos colgando libremente de los hombros. Por el impulso alternado hacia adelante y hacia atrás de los hombros, es decir, cuando el hombro derecho se adelanta el izquierdo se mueve hacia atrás y viceversa, los brazos pendulan sueltos alrededor del cuerpo.

2. Relajación del brazo por caída. Elevar un brazo hacia adelante hasta la horizontal y dejarlo caer repentinamente, dejándolo pendular hasta el reposo.

3. Relajación de ambos brazos por caída. Posición natural. Levantar ambos brazos en alto y dejar que caigan verticalmente por su propio peso (en sí mismos), pendulando al final hasta su reposo.

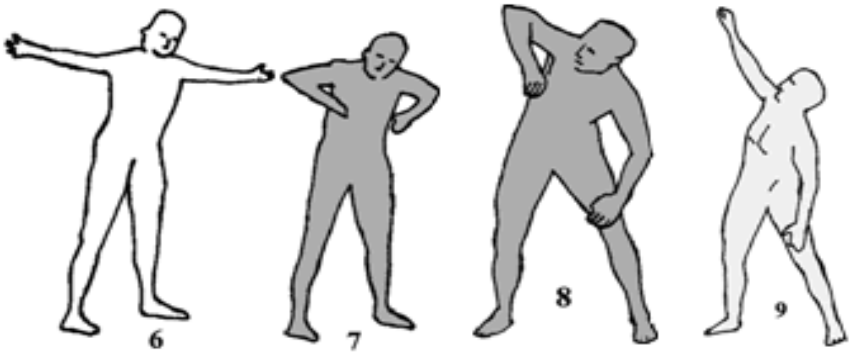
4. Relajación del antebrazo por vuelco. Posición lateral. Con los brazos extendidos a los costados con las palmas mirando hacia arriba, inclinar el tronco hacia el costado derecho hasta que el antebrazo izquierdo, por pérdida de equilibrio, vuelque, lo que flexiona la articulación del codo izquierdo, sin participación activa de la musculatura. Al enderezar el tronco e inclinarlo hacia el otro lado, el antebrazo vuelca hacia su posición primitiva. Lo mismo con ambos antebrazos al mismo tiempo



5. Relajación de los antebrazos por rotación. Con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos extendidos hacia los costados con las palmas mirando hacia arriba, rotar los brazos hacia adentro, manteniendo el eje del brazo en la misma posición, hasta que se produzca el vuelco del antebrazo.

6. Relajación de los antebrazos por impulso de rodilla. Posición lateral colocando el pie izquierdo un poco más adelante. El tronco algo inclinado hacia adelante se apoya con el brazo izquierdo sobre el muslo izquierdo de la pierna izquierda adelantada, con la rodilla flexionada. El brazo derecho se

sostiene verticalmente hacia arriba dejando colgar libremente al antebrazo. Por impulsos repetidos de la rodilla izquierda debe hacerse pendular el antebrazo.



7. Relajación de todo el brazo combinado con antebrazo por impulso de la rodilla. Posición exactamente igual a la anterior con el brazo derecho sostenido verticalmente hacia arriba, dejando colgar libremente el antebrazo. Por el primer impulso de rodilla se envía al antebrazo hacia arriba, dejando caer luego todo el brazo relajadamente. Por el segundo impulso de rodilla se envía todo el brazo hacia arriba, dejando caer entonces solo el antebrazo. Esto se puede repetir rítmicamente.

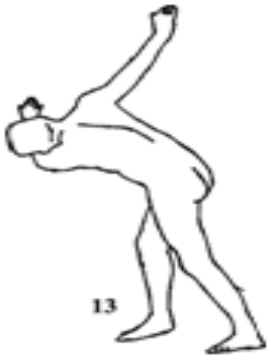
8. Relajación de ambos antebrazos por impulso de rodillas. Posición lateral. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante extendiendo los brazos horizontalmente hacia los costados. Los antebrazos cuelgan libremente hacia abajo. Hacer pendular los antebrazos con el impulso simultáneo de ambas rodillas (figura 10).

9. Relajación de ambos antebrazos por impulso lateral de rodillas. Posición lateral ancha con los pies paralelos y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Extender los brazos horizontalmente a los costados, dejando colgar los antebrazos libremente hacia abajo. Mediante una corta flexión y extensión de una rodilla, se da un impulso lateral al cuerpo que hace pendular los antebrazos. Más adelante podrá ejercitarse un pendular continuo por el impulso alternado de una u otra rodilla.

10. Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Posición lateral, inclinando el tronco hacia adelante hasta la horizontal, dejando colgar los brazos libremente hacia abajo. El primer impulso de rodillas hace pendular los brazos hacia adentro, cruzándose algo. Por repetidos impulsos se harán pendular los brazos como hamacas lo más alto posible (figuras 11 y 12).

11. Relajación de ambos brazos y antebrazos por impulso de rodillas. Posición lateral, inclinando el tronco hacia adelante hasta la horizontal, dejando colgar los brazos libremente hacia abajo. Por impulsos repetidos de rodillas se hacen pendular los brazos. Cuando estos lleguen hasta la horizontal se mantienen los brazos fijos en esa posición, dejando que los antebrazos sigan pendulando, sin continuar con los impulsos de rodillas hasta el reposo.

12. Relajación de hombros y brazos por rotación del tronco inclinado. Posición lateral ancha con el tronco inclinado hacia adelante hasta la horizontal, dejando colgar libremente los brazos hacia abajo. Hacer pendular ambos brazos hacia arriba a la derecha e izquierda, mediante fuertes enviones dados por el tronco en su rotación de derecha a izquierda, sin que cambie la posición horizontal del eje del tronco y sin que haya necesidad de doblar las rodillas (figura 13)



Advertencia: si el ejecutante presenta malestar en la zona lumbar de su columna vertebral, debe evitar la posición en bisel ( ) debido a que el ápice de esfuerzo, se produce sobre la 4ª. y 5ª. vértebra lumbar.

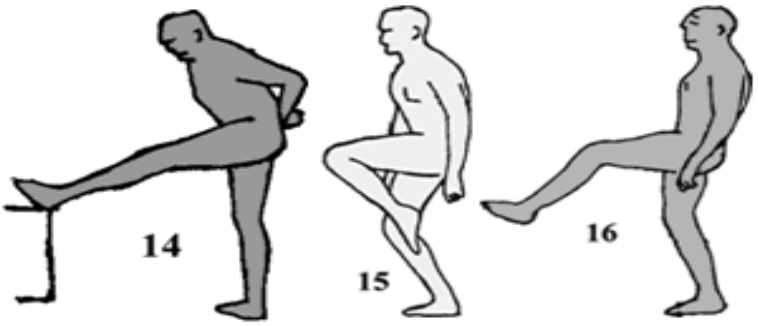
Piernas

13. Relajación del muslo por impulso de cadera. Parado, con una pierna sobre una parte algo más elevada del suelo (un escalón, banquito, o libro). Por el impulso hacia adelante dado por la cadera pendula la pierna libre relajadamente en la misma dirección, dejándose luego que estas oscilaciones lleguen hasta su reposo. Más adelante podrán darse impulsos repetidos.

14. Relajación del muslo por deslizamiento. Parado con una pierna sobre una parte algo más elevada del suelo. La pierna libre se apoya con el talón sobre el borde de una silla. Al retirar ligeramente hacia atrás la cadera, el muslo y la pierna pierden su apoyo, pendulando libremente (figura 14).

15. Relajación de la pierna por caída. Elevar el muslo y pierna derechos hasta la horizontal, sostener el muslo con las manos dejando caer la pierna que pendula hasta el reposo.

16. Relajación de la pierna por deslizamiento. Apoyar la pierna con el talón sobre el borde de una silla. Al retirar ligeramente hacia atrás la cadera el pie pierde su apoyo, pendulando libremente la pierna. El muslo permanece en su posición casi horizontal.



17. Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Se levanta un muslo hasta la horizontal, dejando colgar libremente la pierna correspondiente. Por impulso de la rodilla que corresponde a la pierna en que se está parado, la pierna colgante comienza a pendular. Más adelante, con impulsos repetidos puede lograrse un pendular continuo. (Figuras 15 y 16).

18. Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Se levanta un muslo hasta la horizontal, dejando colgar libremente la pierna correspondiente. Por el primer impulso de rodilla la pierna oscila hacia adelante, dejándose caer entonces la pierna y el muslo. La oscilación del muslo y pierna hacia adelante se refuerza con otro impulso de rodilla y cuando estos llegan al "punto muerto" se deja pendular la pierna solamente, manteniendo al muslo en esa posición casi horizontal. Esto puede repetirse rítmicamente.

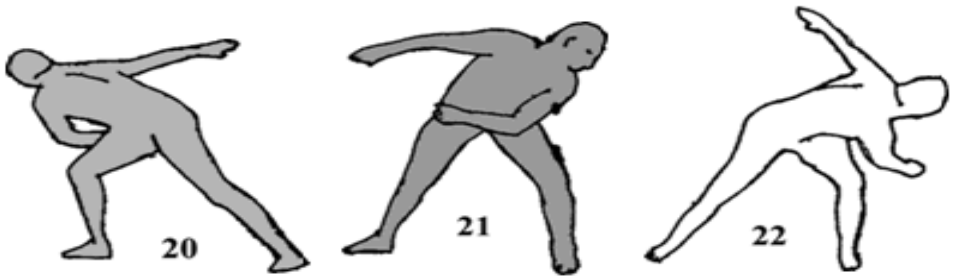
19. Relajación de la pierna con el muslo levantado a un costado. Posición firme con el cuerpo y brazos sin tensión. Elevar el muslo izquierdo hacia el costado hasta la horizontal, dejando colgar libremente

la pierna hacia abajo. La mano izquierda sostiene al muslo por debajo, cerca de la articulación de la rodilla. Por un impulso lateral de caderas y rodilla se hace pendular la pierna.

Caderas y Región Lumbar

20. Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco mediante impulso de rodillas. Posición lateral ancha con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante con los brazos colgando sin tensión. Por flexión de la rodilla izquierda cae el tronco hacia la izquierda, con cierta rotación de hombros. Una vez finalizado el pendular de los brazos, se endereza rápidamente la rodilla izquierda flexionando al mismo tiempo la rodilla derecha, lo que origina un fuerte impulso que lanza al tronco desde la izquierda, atravesando la posición vertical hasta la derecha (figuras 17, 18 y 19).

21. Relajación de las caderas girando al tronco inclinado por impulso de rodillas. Posición lateral ancha con el tronco inclinado hacia adelante a la izquierda, con los brazos colgando libremente y las rodillas ligeramente flexionadas. Al enderezarse la rodilla izquierda flexionando al mismo tiempo la derecha, el tronco es impulsado horizontalmente hacia la derecha con los brazos que describen un arco y se dejan pendular hasta el reposo. Más adelante puede realizarse este movimiento en forma continuada de derecha a izquierda y viceversa (figuras 20, 21 y 22).



Espalda

22. Relajación de la espalda por impulso de inclinación. Posición lateral angosta con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, y los brazos colgando libremente. Dejar caer el tronco totalmente hacia adelante con los brazos que reciben un impulso hacia atrás. Con la oscilación hacia adelante de los brazos, el tórax recibe un impulso que lo vuelve a la posición inicial. Esto se repite rítmicamente. Las rodillas deben ceder muy poco. (figuras 23 y 24).

23. Relajación de la espalda, sentado. Sentado con las piernas juntas y extendidas. Manos en la nuca con los codos bien atrás sacando pecho. Enseguida se deja caer suelta y simultáneamente hacia adelante la cabeza, espalda, codos y tórax.

24. Relajación de la espalda por caída del tronco. Posición lateral ancha con los brazos colgando libremente y las rodillas ligeramente flexionadas. Dejar caer el tronco hacia la pierna derecha, enderezar y dejarlo caer sobre la pierna izquierda, enderezar nuevamente y dejarlo caer hacia adelante (figura 25).

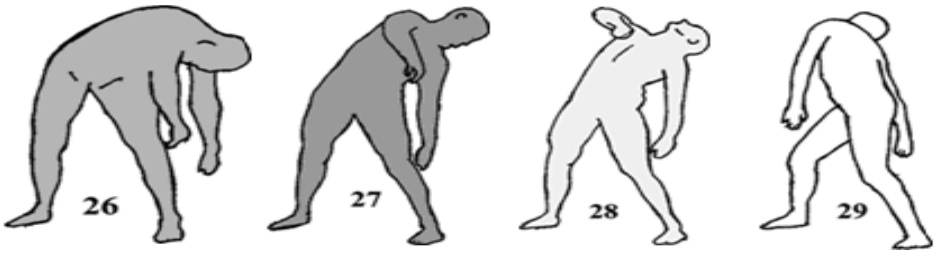
Cuello
25. Relajación del Cuello.
a) Posición natural. Por inclinación lateral del tronco hacia la derecha e izquierda hacer caer la cabeza hacia uno y otro lado respectivamente.

b) Por inclinación hacia adelante y atrás del tronco dejar caer la cabeza igualmente hacia adelante y atrás.

c) Por rotación del tronco, describiendo la forma de un embudo y manteniendo la línea frontal de los hombros, hacer rotar libremente la cabeza.

Tronco
26. Relajación del tronco, girándolo. Posición lateral con los brazos colgando libremente hacia abajo. Dejar caer el tronco hacia adelante y hacerlo girar muy despacio, con la musculatura lo más floja posible, cediendo ligeramente con las rodillas (figuras 26, 27, 28 y 29).

En el ejercicio 28 evitar la hiperextensión de la columna llevando muy hacia atrás el tronco y cabeza.

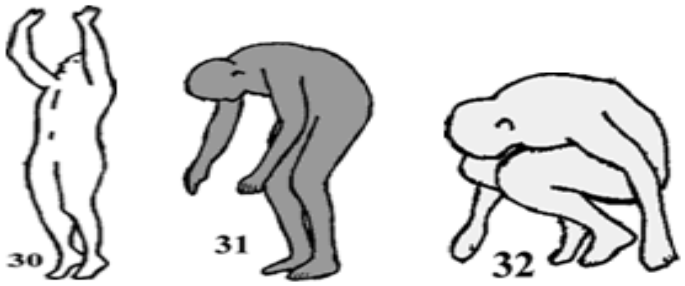


Todo el cuerpo
27. Relajación de todo el cuerpo.
a) Posición natural con los brazos en alto. Dejarlos caer sueltos, verticalmente (en sí mismos).

b) Lo mismo, pero dejar caer también la cabeza hacia adelante.

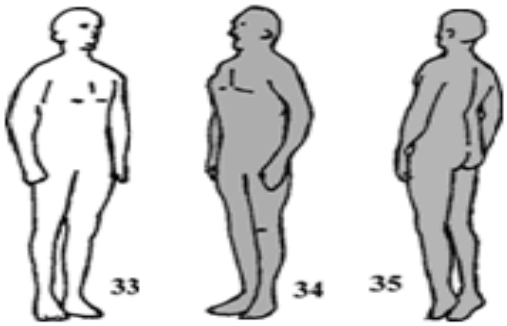
c) Lo mismo, pero dejar caer también la cabeza y el tronco hacia adelante.

28. Como antes, pero dejar caer todo el cuerpo sueltamente (verticalmente), relajando todos los músculos y por flexión pasiva de las rodillas (figuras 30, 31 y 32).



Capítulo 4: Ejercicios Preparatorios I y II

Ejercicios Preparatorios I
1. Posiciones. Aprender las posiciones correctas. Posición firme. Posición lateral. Posición de paso. Posición en puntas de pies. En cada una de estas posiciones elevar los brazos en alto; elevar los brazos a los costados hasta la horizontal; elevar los brazos hacia adelante hasta la horizontal. Aprender luego la posición natural que tiene características más sueltas (figuras 33, 34 y 35).



2. Posiciones en el suelo. Aprender las distintas formas de arrodillarse y sentarse, adoptando en ellas las diversas posiciones de brazos detalladas en el ejercicio anterior. Ejecutar estas posiciones tanto con los brazos firmes, como con los brazos naturales y sueltos. Más adelante el sentarse y levantarse debe realizarse sin ayuda de los brazos.
Aprender también las posiciones de acostado boca arriba, boca abajo y de costado. Los que tengan suficiente fuerza en los brazos pueden ejecutar también la posición boca abajo, con el cuerpo derecho apoyado sobre las manos con los brazos extendidos y verticales, sobre la punta de los pies juntos.

3. Posición lateral. Elevar los brazos firmes hacia adelante hasta arriba bajándolos luego a los costados, con la tendencia de llevarlos lo más atrás posible. Inspirar al levantar y espirar al bajar. Tres veces.

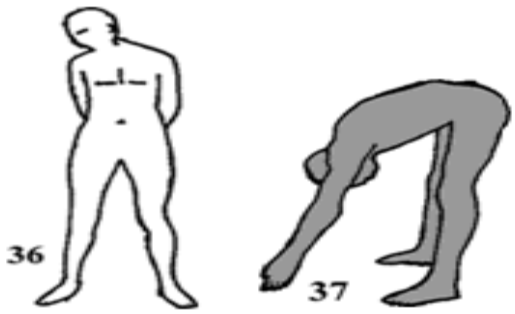
4. Acostado boca arriba. Brazos extendidos a los costados con las palmas de las manos en el suelo. Atraer ambos pies hacia las nalgas flexionando las rodillas (espirar), y luego extender ambas piernas hacia arriba formando un ángulo recto con el tronco acostado (inspirar).
Respiración para aliviar el corazón en posición acostada.

5. Posición lateral. Juntar ambas manos en la espalda. Inclinar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda, manteniendo el mentón alto, con insistencia elástica (esto quiere decir que, habiendo llegado al punto máximo del movimiento, se vuelve un poco hacia atrás para que, con un impulso elástico, se pueda sobrepasar el citado punto máximo). Tres veces cada uno (figura 36).

6. Posición lateral. Girar cada uno de los brazos naturalmente (como aspas de molino) hacia atrás y luego hacia adelante, describiendo amplios círculos a los costados. Primero despacio, luego vivamente. No utilizar la fuerza de los hombros sino por impulsos del tórax. Este ejercicio produce el estiramiento de la musculatura relajada del pecho y hombros. La parte trasera del círculo es la más importante. Espirar al mismo tiempo. El otro brazo se coloca en la cadera. Seis veces cada uno. Gran inspiración con espiración completa.

7. Posición con rodillas y manos en el suelo. Posición "de gateo". Las manos dirigidas hacia adelante. Flexionar y enderezar los brazos. Al flexionar se inspira. Este ejercicio es preparatorio para el que se detalla más adelante, con el cuerpo derecho apoyado en las manos y puntas de los pies. Fortalecimiento de los extensores de los brazos y hombros. Tres a cinco veces. Enseguida sacudir y zangolotear los brazos.

8. Posición lateral. Con los brazos en alto doblar el tronco hacia adelante con "insistencia elástica" (ver explicación anterior número 5). Produce estiramiento en la parte de la cadera, músculos de las nalgas y flexores de las piernas únicamente; las demás partes son fortalecidas. Al inclinar el tronco, espirar; al enderezarlo, inspirar. Dos veces (figura 37).

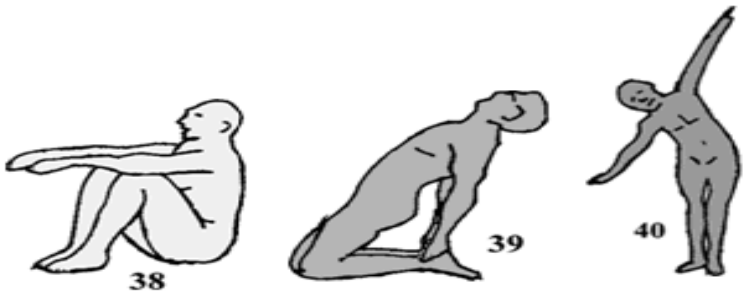


Respiración para aliviar el corazón.
9. Posición de paso. Los pies dirigidos hacia adelante. Flexionar y extender varias veces lentamente la rodilla delantera, adelantando el tronco. Ambos pies permanecen en el suelo sin levantar los talones. La pierna trasera permanece derecha. Estiramiento del músculo de la pantorrilla.

10. Sentado en el suelo. Las piernas juntas y extendidas. Brazos extendidos hacia adelante, hacia los costados o en la nuca. Atraer los pies flexionando las rodillas y enderezarlas. Abrir las piernas y juntarlas. Todo ello con el tronco bien erguido. Tres veces cada uno (figura 38).

10 a. Arrodillado en el suelo. Sentarse sobre los talones. Sostener con cada mano el respectivo tobillo, y levantar la cadera lo más alto posible (figura 39).

11. Posición natural. Los brazos cuelgan libremente. Doblar el tronco hacia un costado, sin inclinarlo hacia adelante o torcerlo, comenzando por la cabeza y siguiendo vértebra por vértebra. Espirar al mismo tiempo. La cadera no se mueve de su lugar. Doblar también lateralmente la columna vertebral en la parte del pecho. Produce el estiramiento de los costados.
Más adelante lo mismo con los brazos extendidos horizontalmente a los costados, con "insistencia elástica" y sin inclinar el tronco hacia adelante (figura 40).



Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
12. Sentado en el suelo. Las piernas cruzadas. Con las manos, presionar simultáneamente en forma elástica las rodillas contra el suelo (figura 41).

Ejercicios Preparatorios II
13. Posición lateral. Inspirar y, mientras se espira, levantar ambos brazos hacia adelante hasta la horizontal llevándolos enseguida hacia los costados y bien atrás, rotando al mismo tiempo los brazos

para que las palmas de las manos miren hacia abajo. Luego, mientras se inspira, se bajan los brazos a los costados a la posición inicial. Con brazos firmes, o en posición natural. Tres veces.

14. Posición lateral (o natural). Flexionar ligeramente los brazos; extender y separar todos los dedos y cerrar los puños mientras se los mira. Primero despacio, pero con la máxima tensión de los dedos y musculatura del brazo y antebrazo; luego rápidamente. Lo mismo puede ejercitarse adelantando y recogiendo rápidamente los brazos. Al adelantarlos se rotan las manos para que las palmas abiertas miren hacia afuera. Luego se sacuden los brazos.
Relajación de ambos brazos por impulso de hombros. Ejercicio de relajación N° 1.

15. Posición natural. Elevar un muslo hasta la horizontal. Lo mismo elevando los brazos en distintas posiciones. Con los brazos firmes o naturales. Seis veces.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

16. Acostado boca abajo. El tronco se apoya en ambos codos con los antebrazos uno al lado del otro, en el suelo. Elevar y bajar las nalgas respirando naturalmente. Cuatro a seis veces. Más adelante puede ejercitarse lo mismo, pero con el cuerpo derecho apoyado sobre las manos, con los brazos extendidos y las puntas de los pies solamente.
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

17. Posición natural (o posición firme). Con los brazos a los costados elevar ligeramente una pierna, derecha, hacia adelante o hacia un costado. Rotar la pierna hacia adentro y hacia afuera sin cambiar la posición del eje de la misma.
Relajación del muslo por deslizamiento. Ejercicio de relajación N° 14.

18. Posición lateral. Brazos extendidos a los costados, cerrar los puños y rotar los brazos horizontalmente sin cambiar la posición de su eje.
Relajación de ambos brazos por caída. Ejercicio de relajación N° 3.

18 a. Posición lateral. Los brazos cuelgan libremente. Doblar el tronco, vértebra por vértebra, hacia adelante con insistencia elástica al final y espiración. Produce el estiramiento de los músculos extensores del tórax y flexores de las piernas.
Más adelante se ejercita lo mismo, pero se produce el movimiento por una fuerte y rápida contracción de los músculos del abdomen. En este caso los brazos no se mantienen sueltos sino que deben aumentar el impulso. Las rodillas no deben flexionarse.

19. Posición natural (o posición firme). Levantar la pierna izquierda extendida hacia un costado con impulso. Para ello se lleva la misma un poco hacia la derecha por delante de la pierna derecha. Lo mismo con la pierna derecha. Asimismo, levantar la pierna hacia adelante y hacia atrás, sin doblar la rodilla. Ambos brazos oscilan al mismo tiempo en la dirección contraria. Al impulsar la pierna hacia atrás debe llevarse también hacia atrás la cabeza y el tronco, para producir un buen estiramiento de los músculos de la cadera. Lo mismo puede ejecutarse también elevando la pierna de apoyo en punta de pie para reforzar el impulso. Tres veces cada uno. Gran inspiración con espiración completa.

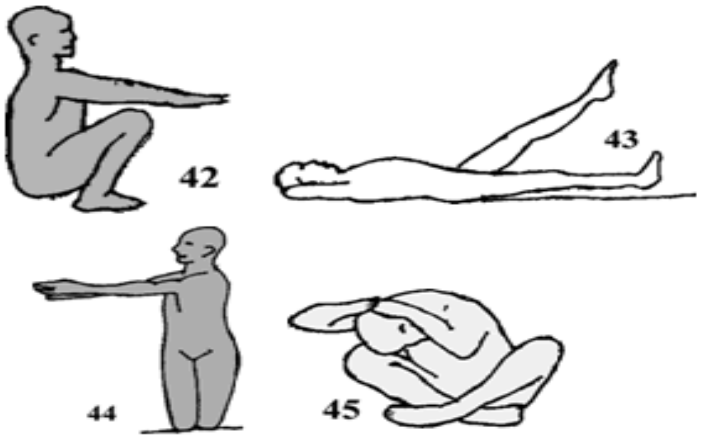
20. Posición natural (pies juntos). Elevar los brazos hacia adelante hasta la horizontal (naturales o firmes). Flexionar totalmente las rodillas manteniendo toda la planta del pie apoyada en el suelo. En la posición de cuclillas, abrazar las rodillas y juntar las nalgas con los talones. Produce el estiramiento de las nalgas y los extensores de las piernas (figura 42). Sacudir y zangolotear las piernas. Relajación de la pierna por caída. Ejercicio de relajación N° 15.

21. Acostado boca arriba. Juntar las manos en la nuca y mantener, mientras dura el ejercicio, las piernas extendidas, ligeramente elevadas del suelo (más o menos el ancho de la mano). Levantar cada una de las piernas extendidas hasta la vertical alternativamente con las puntas de los pies extendidas. Mientras tanto se respira serenamente. Tres veces cada uno. Luego golpear suavemente los muslos con los nudillos (figura 43). También puede colocarse las manos debajo de la zona lumbar para evitar tensión en esa zona al elevar las piernas y hacer sinergia con el músculo psoasilíaco. Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

22. Arrodillado en el suelo. Rodillas juntas y los muslos verticales formando una línea recta con el tronco. Con las manos extendidas horizontalmente hacia adelante, rotar el tronco despaciosamente

hacia la derecha e izquierda con insistencia elástica y espirando al mismo tiempo. Cuatro a seis veces cada uno (figura 44).

23. Posición firme (o natural). Doblar las muñecas hacia arriba, juntando para ello ambas palmas delante del pecho y apretando hacia abajo con las manos juntas y los dedos extendidos. Relajación de ambos brazos por impulso de hombros. Ejercicio de relajación N° 1.

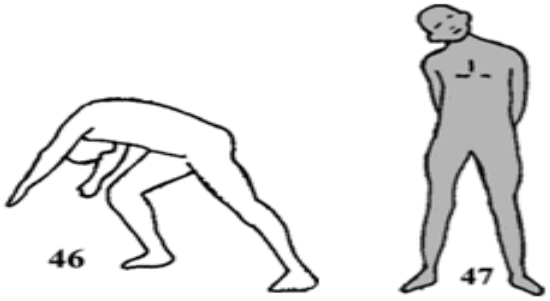


24. Sentado en el suelo. Con las piernas cruzadas, juntar las manos en la nuca o dejar los brazos colgando libremente. Doblar el tronco sobre la rodilla izquierda, luego sobre la derecha y finalmente hacia adelante (figura 45).
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

Capítulo 5: Ejercicios Preparatorios III y IV

Ejercicios Preparatorios III
25. Posición lateral. Posición ancha con los pies paralelos y los brazos levantados en alto. Girar y doblar el tronco hacia abajo a la izquierda, flexionando al mismo tiempo la rodilla izquierda y espirando. Volver a la posición inicial inspirando y repetir hacia la derecha (figura 46).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

26. Posición lateral. Las manos se juntan en la espalda entrelazando los dedos y juntando las palmas. Girar la cabeza hacia la derecha e izquierda con insistencia elástica. Mientras tanto, no contener la respiración (figura 47).
Más adelante, en posición más libre, girar en la misma forma la cabeza pero con un fuerte impulso inicial, relajando inmediatamente los músculos del cuello. Tres veces cada uno.
Relajación del cuello. Ejercicio de relajación N° 25 c.

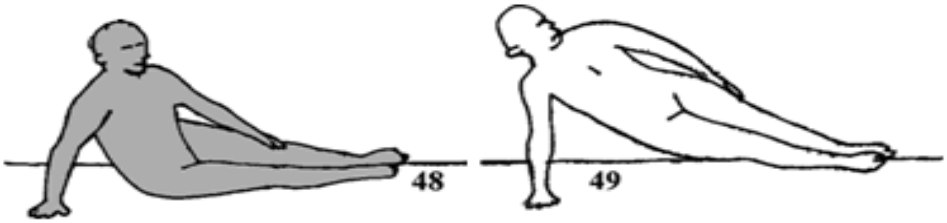


27. Sentado en el suelo. Con las piernas juntas y extendidas. Brazos a los costados con los codos flexionados y los puños cerrados. Describir círculos con los codos para flexibilizar los hombros, manteniendo el tronco bien erguido. Luego llevar los codos hacia atrás y más bien hacia arriba, primero despacio y más adelante rápidamente. Produce el estiramiento de los músculos pectorales.

28. Posición firme (o natural). Juntar las manos en la nuca, o también sosteniéndose de una pared o silla. Impulsar una pierna hacia adelante y hacia atrás. El tronco se mantiene derecho, o puede inclinarse ligeramente en la misma dirección del impulso. Seis veces cada uno.

29. Posición natural (o firme). Elevar un muslo hasta la horizontal. Describir despaciosamente amplios círculos con la rodilla dejando colgar la pierna verticalmente. Luego golpear ligeramente los muslos con los nudillos.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

30. Acostado de costado. Las piernas una encima de la otra y la mano del brazo que se encuentra abajo, con la palma en el suelo cerca del hombro. Extender ese brazo levantando así al tronco de costado. En esa posición, enderezar todo el cuerpo al levantar también la cadera. En esa posición, levantar la pierna de arriba, flexionarla o describir círculos con ella. Sacudir los brazos (figuras 48 y 49).
Si no se soporta el peso del cuerpo, se inicia con apoyo del antebrazo en el piso.
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.



31. Arrodillado en el suelo. Las rodillas algo separadas y los muslos verticales. Con los brazos en alto describir, por ligera rotación del tronco desde la cadera, la forma de un embudo. Hacia la derecha y

luego hacia la izquierda. Cuatro veces cada uno (figura 50).

32. Posición natural (o firme). Doblar la muñeca hacia abajo, hacia arriba, hacia la derecha y hacia la izquierda, sosteniendo el antebrazo con la otra mano y observando atentamente el movimiento. Luego describir círculos con la mano desde la muñeca y sacudirla.
Relajación del brazo por caída. Ejercicio de relajación N° 2.

33. Posición lateral. Con los pies paralelos. Saltar en la posición de cuclillas con las piernas juntas y las manos apoyadas sobre las rodillas. De allí saltar nuevamente a la posición lateral, ayudándose con la presión de las manos sobre las rodillas. Repetir elásticamente varias veces. Produce el estiramiento de extensores de piernas. Zangolotear y sacudir las piernas. Seis a ocho veces.
Gran inspiración con espiración completa. Relajación de la pierna por deslizamiento. Ejercicio de relajación N° 16.

34. Posición lateral. Elevar el cuerpo en puntas de pies. Saltar con las piernas cruzadas cambiando continuamente su posición y manteniendo una respiración regular. Da fuerza, resistencia y rapidez a los músculos de las pantorrillas.
Respiración para aliviar el corazón.

35. Arrodillado en el suelo. Acercar las nalgas a los talones. Sentarse sobre el suelo a la derecha e izquierda de los talones. Más adelante lo mismo, con los brazos extendidos hacia adelante, rotando al mismo tiempo el tronco hacia adentro. Ejecutar también con impulso. Cuatro a seis veces (figura 51).

36. Posición de paso. En esta posición, tratar de aumentar la distancia entre ambos pies. Produce el estiramiento de los flexores y extensores de las piernas.

Ejercicios Preparatorios IV
37. Posición lateral. Con los brazos extendidos en alto. Girar el tronco hacia la derecha e izquierda describiendo un amplio círculo, produciendo el movimiento por flexión de la cadera y cuidando que el tronco siempre mantenga su posición frontal. Tres veces cada uno. Respiración para aliviar el corazón (figura 52).

38. Posición natural. Extender los brazos hacia adelante, algo encima de la horizontal, cerrando los puños. Flexionar las rodillas con impulso parándose al mismo tiempo en puntas de pies, con envión de los brazos hacia atrás. Las rodillas deben mirar hacia adelante. Luego zangolotear y sacudir las piernas. Cuatro a seis veces (figuras 53 y 54).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

39. Posición lateral. Los brazos a los costados del cuerpo y cerrando los puños. Doblar lentamente, lateralmente, el tronco hacia el costado derecho, flexionando al mismo tiempo la rodilla izquierda y acodando el brazo izquierdo, para que el puño izquierdo pueda ser atraído hacia la axila izquierda. El brazo derecho se mantiene más o menos paralelo con la pierna derecha. El tronco no debe doblarse hacia adelante. Lo mismo hacia la izquierda. Dos veces cada uno (figura 55).

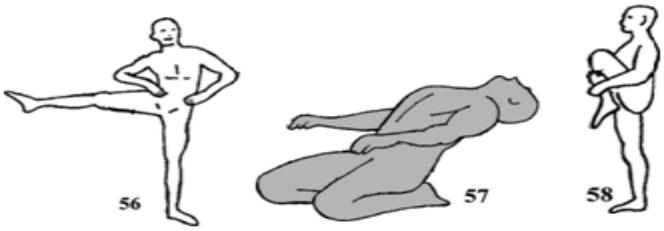
40. Posición lateral. Los brazos extendidos hacia los costados. Impulsar ambos brazos derechos hacia adelante para que se crucen delante del pecho. No flexionar los codos en ningún momento. Produce el estiramiento de los músculos de la espalda. Cuatro veces.

41. Posición natural (o firme). Los brazos cuelgan libremente. Levantar una pierna hacia adelante con fuerte impulso. Dejar que se eleve, extendida, lo más alto posible. La pierna de apoyo debe mantenerse derecha, también en punta de pie y el tronco vertical, para que el ángulo sea lo más amplio posible. Produce el estiramiento de los músculos de las nalgas y los flexores de las piernas. Después lo mismo hacia los costados.
Más adelante lo mismo, pero con las manos en la nuca, los brazos a los costados o hacia adelante (figura 56).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.Relajación de la pierna por deslizamiento. Ejercicio de relajación N° 16.

42. Arrodillado en el suelo. Sentándose sobre los talones. Inclinar el tronco hacia atrás, si es posible, hasta que la cabeza toque el suelo, elevando libremente los brazos hacia adelante. Produce el estiramiento de los músculos del abdomen y extensores de las piernas. Zangolotear y sacudir las piernas. Tres veces (figura 57).Relajación del muslo por deslizamiento. Ejercicio de relajación N° 14.

43. Posición lateral. Los brazos extendidos a los costados, naturales o firmes. Llevar los brazos, mientras se inspira, hacia atrás y con la intención de elevarlos algo al mismo tiempo, sin ceder en la parte de la cadera. Después de la máxima tensión de los músculos de hombros y espalda, volver los brazos a la posición inicial.
Más adelante, mientras se mantiene la tensión de los músculos citados, pueden ejecutarse pequeños arcos hacia arriba y hacia abajo con ambos brazos. Describir círculos con los hombros, dejando colgar libremente los brazos hacia abajo.

44. Posición natural. Brazos extendidos hacia adelante. Bajar a la posición de cuclillas, manteniendo toda la planta del pie en el suelo, con insistencia elástica. Luego sacudir y zangolotear las piernas (figura 58). Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1. Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.



45. Arrodillado en el suelo. Apoyando también las manos en el suelo (Posición de gateo). Correr el apoyo de las manos un poco más hacia adelante. Flexionar los brazos manteniendo los antebrazos verticales, de manera que los hombros estén a un nivel más bajo que los codos. Ahora enderezar un poco los brazos empujando al mismo tiempo el tronco hacia atrás manteniéndolo bien bajo, e inspirar. Luego empujar el tronco hacia adelante, por debajo de la altura de los codos, espirando. Repetir varias veces en un movimiento continuo de péndulo. Produce el mejor estiramiento de toda la parte delantera del tronco, excelente enderezamiento de la columna vertebral y la más amplia posibilidad respiratoria. Compárese con el ejercicio N° 22 de Relativa Dificultad (figura 59). Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

46. Posición natural. Elevar una pierna extendida y apoyar su talón sobre el borde de una mesa. Doblar libremente el tronco hacia adelante con insistencia elástica. Ambas piernas bien extendidas en lo posible. Produce el estiramiento de los músculos de la nalga y flexores de la pierna. Relajación de la pierna por caída. Ejercicio de relajación N° 15.

47. Posición lateral. Juntar las manos en la espalda, entrelazando los dedos y con las palmas juntas. Inclinar la cabeza hacia un costado, manteniendo elevado el mentón, con insistencia elástica. Luego girar la cabeza hacia la derecha tomándose la cabeza desde atrás con la mano izquierda, para ayudarle a sobrepasar un poco el límite. Lo mismo hacia el otro lado. Tres veces cada uno. Relajación del cuello. Ejercicio de relajación N° 25 a.

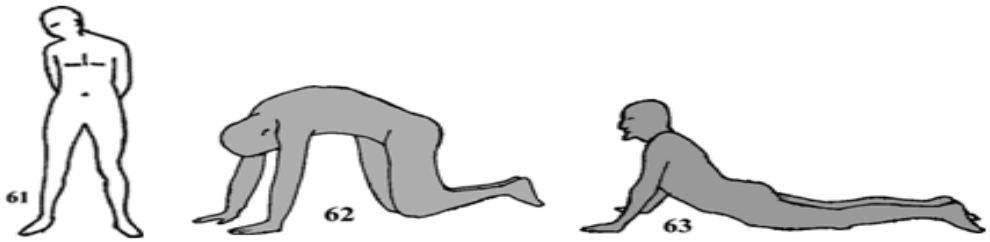
48. Sentado en el suelo. Las piernas extendidas y bien separadas. Manos en la nuca o colgando libremente. Doblar el tronco sobre la pierna izquierda, luego sobre la pierna derecha y finalmente hacia adelante sobre el suelo. Esto último también sosteniéndose con las manos de los tobillos. Sentarse y levantarse del suelo varias veces con la máxima velocidad.
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba (figura 60).

Capítulo 6: Ejercicios Preparatorios V y VI

Ejercicios Preparatorios V
49. Posición Lateral. Juntar las manos en la espalda. Describir círculos con la cabeza, hacia la izquierda y derecha, manteniendo una respiración regular (figura 61).

50. Arrodillado en el suelo. Las manos apoyadas en el suelo (Posición de gateo). Doblar la columna vertebral hacia arriba, redondeando la espalda. Este movimiento hace levantar y bajar al mismo tiempo tanto la cabeza como la cadera. Cuatro veces (figura 62).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.

51. Acostado boca abajo. Apoyar las manos, con los brazos flexionados, a ambos lados de la cabeza en el suelo; más adelante, las manos se apoyan en el suelo a la altura de los hombros. Enderezar los brazos elevando al mismo tiempo el tronco, sin quitar la cadera del suelo. Lo mismo con las piernas separadas. Tres veces (figura 63).
Relajación del antebrazo por vuelco. Ejercicio de relajación N° 4.

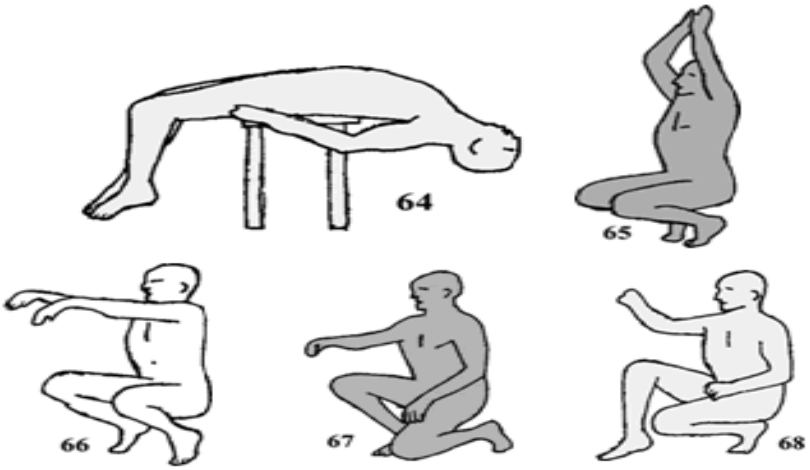


52. Posición natural. Pies paralelos con los brazos en la nuca o colgando libremente. Levantar y bajar los talones, primero lentamente y luego varias veces seguidas con la mayor rapidez. Zangolotear las piernas. No ejecutar con los pies en la posición firme.

53. Sentado en una silla. Doblar el tronco hacia atrás de manera que el cuerpo forme un arco **evitar la hiperextensión.** Comenzar con las vértebras del cuello siguiendo con las del tronco, vértebra por vértebra (figura 64).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

54. Diversas flexiones de rodillas. En posición natural, elevar el cuerpo al máximo en puntas de pies. Flexionar lentamente las rodillas que deben estar dirigidas hacia adelante bajando al mismo tiempo el tronco, que debe mantenerse estrictamente vertical, hasta la máxima flexión de las rodillas. Los brazos en todas las posiciones, tanto firmes como naturales (figuras 65, 66, 67 y 68). Lo mismo en posición lateral y en posición de paso, con el peso del cuerpo apoyado tanto en la pierna delantera como en la trasera. Después de haberse ejecutado lentamente, lo que produce fortalecimiento, ejecutar también vivamente (estiramiento, fuerza-rápida). Luego zangolotear las piernas y golpear los muslos con los nudillos en toda su extensión. La respiración se mantiene natural.
Si se tiene dificultades en la articulación de la rodilla abstenerse de las flexiones profundas y de mantener la flexión completa sostenida.
Respiración para aliviar el corazón.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

55. Acostado boca arriba. Manos en la nuca o brazos extendidos a los costados. Atraer ambos muslos hacia el pecho con las piernas flexionadas y acostarlos a la derecha del cuerpo y luego a la izquierda, en el suelo. La cabeza y el tronco permanecen en buen contacto con el suelo. Tres veces cada uno. Acostarse y levantarse del suelo varias veces con máxima velocidad.
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.

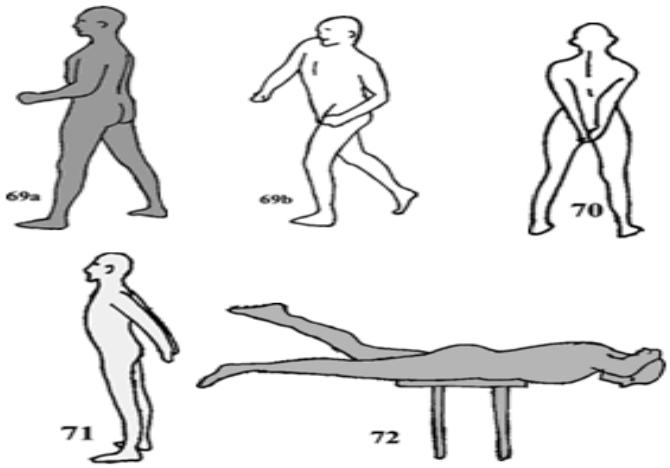


56. Posición lateral. Pies paralelos y brazos en posición de boxeo. Antebrazos acodados formando ángulo recto con los brazos y puños cerrados. Girar serena y ampliamente el hombro derecho hacia atrás (fortalecimiento de los músculos de la espalda). Luego llevar rápidamente el hombro derecho hacia adelante-arriba (velocidad de los músculos pectorales). Las piernas permanecen derechas y los brazos acodados, sin participación activa en el movimiento. Inspirar al girar serenamente hacia atrás. Seis a diez veces cada uno (figura 69). Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

57. Posición lateral. Juntando los brazos derechos en la espalda, entrelazando los dedos y apretando palma contra palma. Elevar hacia atrás, elásticamente, los brazos así unidos, manteniendo el cuerpo en su mejor posición. Cuatro a seis veces (figuras 70 y 71).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

58. Acostado boca abajo. El abdomen sobre una silla, el resto del cuerpo queda suspendido en el aire, completamente derecho. Elevar y bajar una pierna extendida, manteniendo la posición derecha del cuerpo (figura 72).

58 a. Posición lateral. Ejecutar el ejercicio N° 18 a con las piernas más separadas, en posición firme y en posición de paso. También con rotación del cuerpo hacia la derecha e izquierda. Piernas derechas.



59. Acostado boca arriba. Manteniendo las piernas derechas elevadas aproximadamente el ancho de la mano del suelo, mientras dura el ejercicio. Atraer serenamente un muslo hacia el pecho, flexionando al mismo tiempo la pierna y ayudando con los brazos que la sostienen por debajo de la rodilla. Cuatro veces cada uno (figura 73).

60. Arrodillado en el suelo (sin sentarse sobre los talones). Inclinar el tronco hacia atrás y tenerse con las manos de los tobillos. En esa posición llevar hacia afuera la cadera, formando con el cuerpo un arco. También llevar la cadera hacia los costados y describir círculos con ella (figura 39).

Ejercicios Preparatorios VI
61. Posición lateral. Con el cuerpo suelto y los brazos colgando libremente, doblar el tronco hacia atrás, comenzando por la cabeza y siguiendo vértebra por vértebra y llevando la cadera hacia adelante. Da flexibilidad a la columna vertebral que, en la parte pectoral, se encuentra generalmente tiesa. Produce un buen estiramiento de los músculos abdominales. Espirar al mismo tiempo. Lo mismo arrodillado en el suelo, manteniendo los muslos verticales.

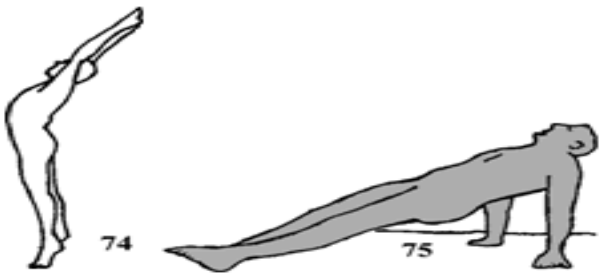
61 a. Posición lateral. Con los brazos en alto. Doblar el tronco hacia atrás, doblando especialmente en la parte de los riñones y cediendo también con el resto del cuerpo. Tres veces (figura 74). Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.

62. Posición natural. Elevar una mitad de la cadera, lo que hace separar del suelo a una distancia de 2 o 3 centímetros, la pierna correspondiente, que debe mantenerse derecha y vertical. No deben levantarse los hombros. Tres veces cada uno.

63. Arrodillado en el suelo. Los muslos verticales y los brazos extendidos a los costados. Enderezar una pierna hacia atrás y llevarla hacia adelante, enderezándola nuevamente. Dos veces cada uno. Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

64. Posición lateral. Frente a una pared que se encuentre a un paso de distancia. Inclinar el cuerpo, que debe formar una sola línea, hacia adelante y apoyarlo contra la pared sobre las manos con los brazos flexionados. Rechazar el cuerpo repetidamente de la pared, enderezando los brazos rápidamente y en forma elástica. Produce fuerza-rápida en los músculos extensores del brazo. Gran inspiración con espiración completa.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

65. Acostado boca arriba. Las piernas extendidas y bien separadas. Girar el tronco con impulso, apoyando sobre el hombro izquierdo hacia la izquierda, y apoyando sobre el hombro derecho hacia la derecha. Ambas piernas deben quedar en buen contacto con el suelo. Cuatro veces cada uno. Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de ambos brazos por caída. Ejercicio de relajación N° 3.



66. Posición natural (o firme). Elevar hacia atrás la pierna derecha, levantando al mismo tiempo la otra en punta de pie y levantando los brazos por adelante hacia arriba. En la posición máxima del impulso, el cuerpo debe formar un arco. Produce el estiramiento de los músculos de la cadera y fuerza-rápida en los músculos de las nalgas. Cuatro veces cada uno.
Respiración para aliviar el corazón.

67. Posición natural (o firme). Bajar a la posición de cuclillas y apoyar ambas manos en el suelo, adelantando luego las piernas y el cuerpo hasta que formen una sola línea. El cuerpo se mantiene apoyado (boca arriba) sobre los talones y los brazos verticales y derechos. En esta posición, levantar

y bajar la cadera y luego flexionar, atrayéndola hacia el pecho y estirar nuevamente cada pierna. El ejercicio se finaliza con la posición acostado boca arriba, levantándose luego (figura 75).

68. Posición lateral. Extender ambos brazos hacia adelante, luego bajarlos unos 45 grados y cruzarlos para que formen una "X" con los brazos bien extendidos y tiesos. Dar a los brazos un fuerte impulso hacia atrás-arriba. Una vez dado el impulso a los brazos tiesos, de manera que son lanzados hacia atrás-arriba, deben relajarse inmediatamente para llegar al clímax del movimiento, completamente flojos. Este es el mejor ejercicio para el estiramiento de los músculos pectorales y la relajación de los hombros, si se logra mantener durante su ejecución al pecho y hombros completamente flojos. Espirar al mismo tiempo.
Más adelante, cuando el tejido se haya aflojado, lo mismo pero con los brazos siempre firmes y acompañando el movimiento con el cuerpo que debe elevarse en punta de pies. Cuatro a seis veces. Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación de ambos brazos por impulso de hombros. Ejercicio de relajación N° 1.

69. Posición natural. Bajar a la posición de cuclillas y dar una "vuelta carnero" o "rolido hacia adelante", inclinando el tronco hacia adelante y encogiendo la cabeza, levantándose inmediatamente.

70. Acostado boca arriba. Por el esfuerzo de los músculos abdominales apretar la parte de los riñones de la espalda contra el suelo.

71. Arrodillado en el suelo. Apoyando las manos en el suelo (Posición de gateo). Brazos y muslos verticales y tronco horizontal. Doblar la columna vertebral hacia arriba formando un arco, y luego bajarla al máximo formando un arco inverso. Al doblar la columna hacia abajo, estirar una pierna hacia atrás-arriba y al doblar la columna hacia arriba, flexionar la pierna atrayendo el muslo hacia el pecho. Cuatro veces cada uno (figura 76).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.

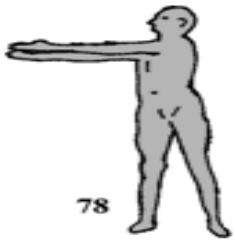
72. Acostado boca arriba. Elevar ambas piernas y llevarlas hacia atrás, hasta que las puntas de los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Poner varias veces la punta de los pies en contacto con el suelo, llevando también los brazos hacia atrás, o dejarlos acostados a cada lado del cuerpo. Mantener en lo posible las piernas derechas (figura 77).
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

Capítulo 7: Ejercicios de Regular Dificultad I y II

Ejercicios de Regular Dificultad I
1. Posición firme. Pies completamente juntos y brazos extendidos horizontalmente hacia adelante. Girar el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda con insistencia elástica y espirando al mismo tiempo. Las piernas y nalgas no deben moverse y la cadera tampoco debe ceder al movimiento. También en posición lateral (figura 78).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.

2. Posición lateral. Los brazos en alto. Mover los brazos hacia atrás con insistencia elástica, sin ceder con el tronco que debe mantenerse fijo. Produce el estiramiento de los músculos pectorales y de los hombros. Seis veces más o menos (figura 79).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

3. Acostado boca arriba. Elevar las piernas flexionadas y juntas hasta formar un ángulo agudo con el suelo. Continua y alternativamente atraer una rodilla hasta el pecho, flexionándola, y volviéndola otra vez a su posición de ángulo agudo. Mantener una respiración regular. Golpear los muslos en toda su extensión con los nudillos.
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.


78

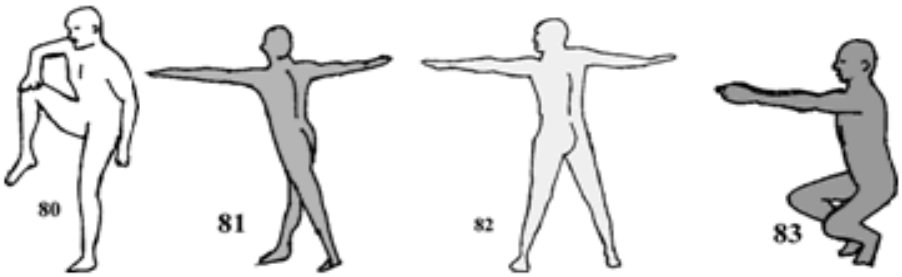
79

4. Posición natural (o firme). Elevar una rodilla hasta el pecho, pero ofreciendo resistencia con la correspondiente mano, ejerciendo con la misma presión en contra del movimiento. Luego bajar la rodilla por presión de la mano. Fortalece los músculos de la cadera, del abdomen y flexores. Luego, con rápido impulso, llevar la rodilla hasta el pecho. Ejercita la velocidad (figura 80).
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

5. Sentado en el suelo. Las piernas extendidas, juntas o separadas. Brazos extendidos horizontalmente a los costados, o hacia adelante, e inspirar. Girar vivamente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda desde la articulación de la cadera, manteniendo fijos los brazos, espirando al mismo tiempo, lentamente. Es incorrecto dejar que los brazos salgan de su posición por el impulso, doblar las rodillas, inclinar el tronco hacia atrás y redondear la espalda. Inspirar al bajar los brazos. Seis veces cada uno. Lo mismo en posición lateral. Para mayor dificultad, en posición lateral, con las piernas muy separadas (figura 81).
Respiración para aliviar el corazón con espiración completa.
Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco mediante impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 18.

5 a. Posición lateral. Los brazos extendidos horizontalmente a los costados. Girar tranquilamente el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha, manteniendo los brazos en lo posible siempre fijos en el lugar del espacio en que fueron colocados al iniciar el movimiento. Produce el estiramiento de pecho y espalda y fortalecimiento de la cadera. Tres veces cada uno (figura 82).

6. Posición firme. Flexionar las rodillas, levantando al mismo tiempo los talones y los brazos hacia adelante. Rodillas separadas. Primero despacio y luego vivamente. Zangolotear las piernas. Seis veces (figura 83).
Gran respiración con espiración completa.
Relajación de la pierna por caída. Ejercicio de relajación N° 15.



7. Arrodillado en el suelo. Apoyando el tronco sobre las manos en el suelo. Brazos derechos y muslos, ambos verticales (Posición de gateo). Redondear la espalda hacia arriba y acercar las nalgas a los talones. Luego separar las rodillas y bajar bien el tronco con flexión de los brazos. En esa posición empujar el tronco hacia adelante con el pecho lo más cerca posible del suelo. Incorporarse lentamente cerrando las rodillas para volver a la posición de gateo. Este ejercicio produce el estiramiento más eficaz para toda la parte delantera del tronco y permite la máxima profundidad respiratoria (figuras 84 y 85).

8. Posición natural (o firme). Sosteniéndose de una pared o armario, oscilar una pierna hacia adelante y hacia atrás, elevándose sobre la punta del pie que se apoya en el suelo, cuando la pierna haya llegado a la máxima altura, tanto atrás como adelante. Para dificultar más este ejercicio, pueden mantenerse ambas piernas bien derechas.
Gran respiración con espiración completa.

9. Posición natural (o posición firme). Brazos abajo. Elevar un muslo hasta la horizontal y luego enderezar la rodilla elevando también la pierna hasta la horizontal, para que forme una sola línea con el muslo. Fortalece extraordinariamente los extensores de las piernas. Golpear con los nudillos la musculatura del muslo. Tres a cuatro veces cada uno.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

10. Posición lateral. Los brazos extendidos horizontalmente a los costados y los puños cerrados con los nudillos mirando hacia arriba. Con los brazos firmes describir pequeños círculos rápidamente con los puños. Muy importante es que la parte del círculo que lleva hacia atrás sea amplia. Luego describir grandes círculos, hacia adelante y luego hacia atrás. Mientras tanto, respírese serenamente. Sacudir los brazos.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación de los antebrazos por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 6.

11. Arrodillado en el suelo. Los pies fijados en el suelo, poniendo los talones debajo de un armario, borde de una cama o haciendo que otro los sostenga. Las manos en la nuca o apoyadas en la cadera. Inclinar el tronco hacia adelante, manteniéndolo bien derecho. Los muslos deben permanecer formando un ángulo recto con las piernas. Espirar durante el movimiento (figura 86).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

12. Posición lateral. Los brazos colgando libremente. Girar lentamente todo el cuerpo hasta que el frente dé hacia atrás manteniendo los pies, que también giran, en el mismo lugar. Luego, adelantando los brazos, sentarse en el suelo con las piernas así cruzadas. Incorporarse nuevamente y girar el cuerpo hasta la posición primitiva. Lo mismo hacia el otro lado. Dos a tres veces cada uno. Zangolotear las piernas (figura 87).

Ejercicios de Regular Dificultad II
13. Posición lateral. Doblar la cabeza lateralmente hacia el costado izquierdo, sin girarla. Luego enderezarla y doblarla hacia el costado derecho, contra la presión ejercida por la mano derecha apoyada en la sien. Ejecutar hacia uno y otro lado, espirando durante el esfuerzo. Cuatro veces cada uno. Luego girar la cabeza sobre los hombros, de manera que describa círculos (figura 88).

14. Posición natural (o firme). Brazos extendidos horizontalmente a los costados. Doblar lateralmente el tronco hacia el costado derecho con impulso, de manera que el brazo izquierdo recibe un impulso hacia arriba y el derecho hacia abajo, sin girar el tronco ni doblarlo hacia adelante. Mientras se ejecuta en rápida repetición, respirar tranquila y profundamente (figura 89).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

15. Posición natural (o firme). Elevar el muslo izquierdo, atraer la pierna izquierda y tomar el tobillo delante del cuerpo con la mano derecha, de manera que la pierna se encuentra casi horizontal delante del cuerpo. Apretar con la mano izquierda sobre la rodilla izquierda hacia abajo, mientras la mano derecha tira del tobillo hacia arriba. Repetir varias veces con cierta insistencia (figura 90). Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.

16. Acostado boca abajo. Los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas en el suelo. Separar el tronco del suelo, espirando. Los talones pueden colocarse debajo de un armario, cama o pueden ser sostenidos contra el suelo por otra persona. Lo mismo juntando las manos en la espalda con los dedos entrelazados, y separando al mismo tiempo, mientras se eleva el tronco, los brazos del cuerpo. Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba, en forma de respiración completa.
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

17. Sentado en el suelo. Las piernas extendidas y bien separadas. Brazos extendidos horizontalmente hacia adelante. Doblar el tronco sobre la pierna derecha, sostenerse con las manos del pie derecho e insistir varias veces elásticamente manteniendo en lo posible la pierna bien derecha. Lo mismo hacia la izquierda. Espirar mientras se dobla el tronco. Dos veces cada uno. Sentarse en el suelo y pararse varias veces con la mayor rapidez, sin ayudarse con las manos (figura 91).
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.

18. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente hacia los costados con las palmas mirando hacia arriba y cerrar los puños. Poner todos los músculos de un brazo en tensión y flexionarlo mediante el máximo tensionamiento de los músculos, acodando también la muñeca. La vista, la voluntad y la atención se dirigen sobre el músculo flexor (bíceps). Puede inspirarse antes de flexionar, pero también puede inspirarse durante el movimiento, sin daño alguno. Ejecutar alternativamente con el brazo derecho e izquierdo. Zangolotear los brazos y golpear ligeramente los músculos flexores con los nudillos. Ocho veces cada uno (figura 92).

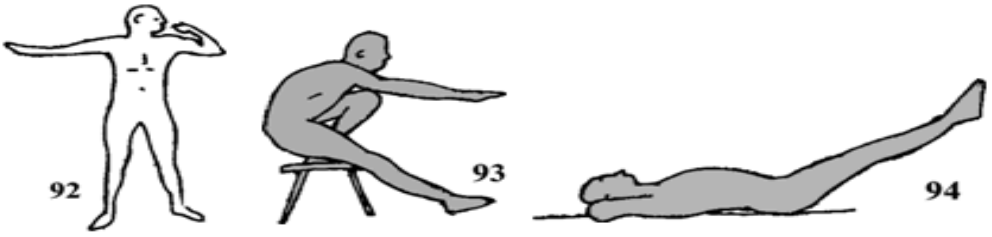
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de ambos brazos por caída. Ejercicio de relajación N° 3.

19. Posición natural. Brazos extendidos horizontalmente hacia adelante. Bajar el tronco verticalmente flexionando una rodilla, mientras la otra pierna es llevada extendida hacia adelante. También puede ejecutarse parado, con una pierna sobre un banco o sosteniéndose. Si es posible, enderezar nuevamente la pierna. Tres veces cada uno. Zangolotear cada pierna y golpear los muslos livianamente con los nudillos (figura 93).
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

20. Acostado boca arriba. Elevar lentamente las piernas derechas hasta la vertical y luego bajarlas nuevamente. Más adelante, mantener las piernas separadas del suelo a una distancia del ancho de una mano, luego elevar dos veces hasta formar un ángulo agudo con el suelo y la tercera vez hasta la vertical, sin apoyar mientras tanto las piernas en el suelo. Tres veces cada uno. Luego incorporar el tronco y atraer al mismo tiempo las piernas, abrazándolas. Varias veces lenta y rápidamente (figura 94).
Si el ejercicio provoca molestias en zona media lumbar, realizarlo llevando las piernas flexionadas sobre el pecho, desde la perpendicular del muslo hacia el pecho. (Fig 94ª)

94 a

Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.



21. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente hacia los costados. Inclinar el tronco con la columna vertebral derecha, hacia adelante. En esa posición girar vivamente el tronco hacia la derecha e izquierda. Dar la mayor importancia al impulso energético del brazo que gira hacia arriba, mientras que el brazo que se encuentra abajo puede acodarse, llevando el antebrazo enérgicamente hacia el pecho.
Espirar lentamente mientras tanto. Para inspirar se incorpora el tronco. Más adelante, puede respirarse tranquilamente mientras dura el movimiento. Produce el estiramiento de los tejidos acortados de la parte delantera del tronco, de la musculatura que hace girar al tronco y endereza la columna vertebral. Cuatro veces más o menos (figura 95).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

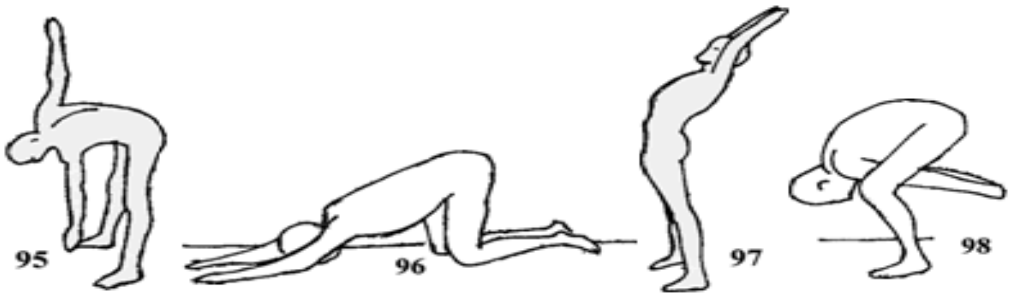
22. Arrodillado en el suelo. Los brazos extendidos en alto; inclinar el tronco hacia adelante, hasta que las manos se apoyen en el suelo. Los muslos deben formar ángulo recto con las piernas acostadas en el suelo y el tronco debe formar una línea con los brazos extendidos, cuyas manos se hallan apoyadas en el suelo. Con insistencia elástica, tratar ahora de acercar todo lo posible el pecho al suelo, mientras se espira. Un ayudante puede presionar suavemente sobre los omóplatos. Excelente ejercicio para el estiramiento de toda la parte delantera del tronco y enderezamiento de la parte superior de la columna vertebral. Esta posición no permite que la columna vertebral, en la parte de lo riñones, sea doblada hacia adentro (figura 96). Compárese con el Ejercicio Preparatorio N° 46.

Gran respiración con espiración completa.
Relajación de la espalda por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

22 a. Acostado boca arriba. Brazos al lado del cuerpo o manos en la nuca. Poner los pies, con las piernas ligeramente flexionadas, debajo de un ropero u otro apoyo. Inspirar y doblar lentamente el tronco hacia arriba-adelante, arrollándolo. Comenzar con la cabeza arrollando el tronco, vértebra por vértebra hacia arriba, espirando al mismo tiempo. Luego enderezar el tronco, inspirar, doblarlo nuevamente y desarrollarlo en la misma forma hasta que se encuentre acostado en el suelo. Este es uno de los mejores ejercicios para el fortalecimiento de los músculos abdominales. Más adelante puede ejecutarse lo mismo sin apoyar los pies en ninguna parte.

23. Acostado boca abajo. Apoyar las palmas de las manos en el suelo a cada lado del hombro respectivo. Enderezar los brazos elevando así todo el cuerpo que, formando una sola línea queda apoyado en los brazos verticales y las puntas de los pies. En esta posición, flexionar y enderezar los brazos lo que acerca y aleja el cuerpo del suelo. Las manos deben estar en dirección hacia adelante (paralelas) o ligeramente hacia adentro. Al enderezar los brazos no deben levantarse las nalgas, pero tampoco deben elevarse sólo los hombros. Debe procurarse que el cuerpo esté siempre completamente derecho. Enderezar los brazos rápidamente en lo posible. Inspirar al flexionar; espirar al enderezar los brazos. Fortalece los extensores de los brazos. Aproximadamente cuatro veces. Sacudir los brazos.
Respiración para aliviar el corazón con espiración completa.
Relajación de todo el brazo combinado con antebrazo por impulso de la rodilla. Ejercicio de relajación N° 7.

24. Posición lateral. Brazos extendidos hacia arriba, cerrar los puños y juntarlos. Inclinar el tronco algo hacia atrás cediendo en la región de la cintura, y enseguida lanzar el tronco hacia adelante (movimiento utilizado al hachar leña), con gran impulso. Dejar que el tronco siga hacia abajo y llevar elásticamente los brazos hacia atrás, entre las piernas, espirando al mismo tiempo. Ejercita la fuerza-rápida de los músculos abdominales y estira al mismo tiempo los dorsales. Cuatro veces más o menos (figuras 97 y 98).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.



Capítulo 8: Ejercicios de Regular Dificultad III y IV

Ejercicios de Regular Dificultad III
25. Posición natural. Brazos en alto, naturales. Hacer describir a ambos brazos un círculo en el costado izquierdo del cuerpo mediante un corto impulso de rodillas. Alternativamente un círculo en el costado izquierdo y otro en el derecho. El tronco acompaña ligeramente este movimiento. Inspirar y espirar durante una determinada cantidad de impulsos. Inspirar: dos. Espirar: cuatro. Más adelante: tres y cinco; tres y seis.
Gran respiración con espiración completa.

26. Posición lateral. Brazos en alto e inclinar el tronco derecho hacia adelante, casi hasta la horizontal. Impulsar el tronco lateralmente hacia la derecha y hacia la izquierda, respirando uniformemente. Fortalecimiento de los extensores del tronco y estiramiento de los costados. Diez veces.

27. Posición lateral. Pies paralelos y brazos extendidos horizontalmente hacia adelante con los puños cerrados. Llevar hacia atrás con un violento impulso el hombro izquierdo y el brazo izquierdo que se flexiona, quedando siempre en posición horizontal dirigido hacia atrás. Ejecutar lo mismo con el brazo derecho, mientras se extiende hacia adelante el brazo izquierdo.
Más adelante, en rápida repetición, respirando tranquilamente. Lo mismo en posición de paso. Produce un fuerte estiramiento de los músculos pectorales. Diez veces.
Regular la respiración de acuerdo con los movimientos. Primero inspirar durante dos movimientos, espirando durante cuatro. Más adelante puede aumentarse: dos y cinco; tres y seis (figura 99).
Respiración para aliviar el corazón.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

28. Acostado boca arriba. Brazos extendidos hacia los costados o manos en la nuca. Flexionar las rodillas atrayendo al mismo tiempo los talones hacia las nalgas, apoyando los pies en el suelo. En esa posición, elevar, bajar y mover lateralmente la cadera. Luego, con la cadera levantada de manera que el cuerpo forme una sola línea, elevar y bajar los talones. Respirar tranquilamente. Golpear con los nudillos los muslos y las pantorrillas (figura 100).
Respiración abdominal acostado. Ejercicio respiratorio N° 4.
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

29. Posición natural (o firme). Los brazos cuelgan a los costados con los puños cerrados. Doblar lateralmente el tronco hacia la izquierda levantando con un impulso rápido, también lateralmente, el brazo derecho flexionado por encima de la cabeza, dando al mismo tiempo un fuerte impulso al brazo izquierdo, enviándolo acodado detrás de la espalda. Cambiar vivamente de un lado a otro manteniendo tranquila la respiración. Seis a ocho veces (figura 101).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.

99

100

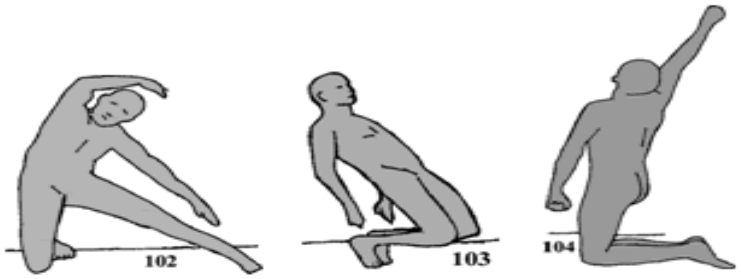
101

30. Arrodillado en el suelo. Brazos en alto, naturales. Poner la pierna izquierda hacia el costado izquierdo enderezándola. Entre ambos muslos debe haber un ángulo de por lo menos 90°. Inclinar el tronco lateralmente hacia la izquierda, bajando al mismo tiempo el brazo izquierdo hasta que quede extendido al costado y acodado el antebrazo derecho. Insistencia elástica y espiración. Cuatro veces cada uno (figura 102).
Relajación de la espalda, por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

31. Posición natural. Brazos bien extendidos hacia abajo, dedos juntos y extendidos. Flexionar las

rodillas hasta que la punta de los dedos toque los talones, elevando también los talones del suelo. El tronco y los muslos deben formar una sola línea. Espirar lentamente. Zangolotear las piernas. Tres veces (figura 103).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación del muslo y la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.

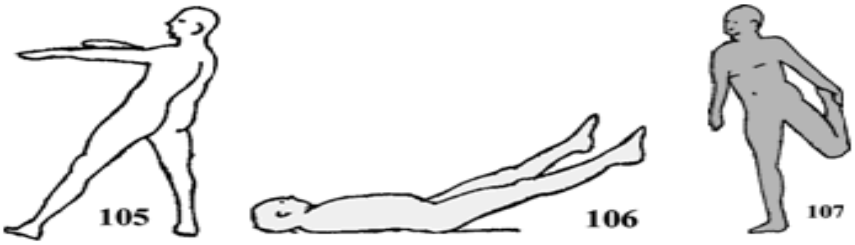
32. Arrodillado en el suelo. Tronco y muslos forman una sola línea. Los brazos cuelgan hacia abajo; puños cerrados. Girar el tronco hacia la derecha, dando al mismo tiempo un fuerte impulso al brazo derecho para enviarlo por el costado hacia arriba. Estiramiento del pecho. La vista acompaña el puño derecho. Lo mismo hacia la izquierda. Tres veces.
Luego, sentado en el suelo y dar, con la espalda encorvada y la cabeza encogida, una "vuelta carnero" hacia atrás quedando en posición parado (figura 104).



33. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente a los costados. Flexionar (hasta la mitad de su recorrido aproximadamente) una rodilla bien dirigida hacia adelante. De izquierda a derecha con respiración tranquila. Seis a diez veces. Zangolotear las piernas.
Más adelante, con impulso y girando el tronco hacia la pierna extendida (figura 105).
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

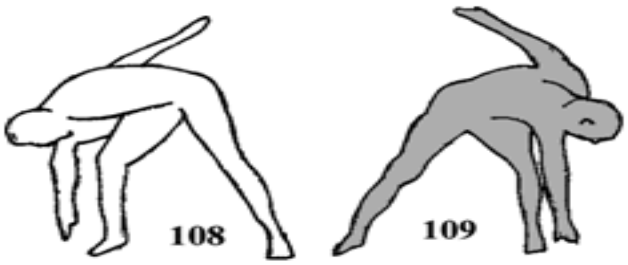
34. Acostado boca arriba. Manos en la nuca. Elevar las piernas flexionadas hasta que formen un ángulo agudo con el suelo. Separar y juntar despacio (abriendo y cerrando) las piernas. Luego de repetir dos veces, llevar las piernas derechas hasta la vertical. Espirar al mismo tiempo. Cuatro veces cada uno. Luego, sentado en el suelo con los brazos extendidos horizontalmente hacia adelante, inclinar el tronco hacia adelante hasta que las puntas de los dedos toquen las puntas de los pies, con insistencia elástica (figura 106).
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.

35. Posición natural (o firme). La mano izquierda se sostiene de una mesa, pared o silla. Levantar la pierna derecha hacia atrás y tomarla con la mano derecha detrás del cuerpo. Tirar hacia arriba todo lo posible con la mano, elevando así la pierna y forzosamente también el muslo. Luego, con fuerte impulso, lanzar una pierna hacia atrás contra el muslo de manera que el talón toque la nalga. Fuerza-rápida de los flexores de la pierna; estiramiento de los extensores (figura 107).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.



36. Posición lateral. Piernas bien separadas con los pies paralelos. Brazos extendidos hacia arriba. Girar y doblar el tronco hacia la izquierda, espirando. Al mismo tiempo el brazo derecho se mueve para atrás, abajo hacia el pie izquierdo, y el brazo izquierdo para adelante, abajo y hacia atrás,

arriba. Incorporarse describiendo los círculos con los brazos en sentido contrario. Los brazos permanecen derechos y dan al movimiento un gran impulso. Lo mismo hacia la derecha, cambiando luego continuamente de un lado a otro. Cuatro a seis veces cada uno (figuras 108 y 109). Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.



Ejercicios de Regular Dificultad IV

37. Posición de paso. Los brazos cuelgan hacia abajo. Salida hacia adelante (como en esgrima), doblando al mismo tiempo el tronco hacia adelante, movimiento que impulsa los brazos hacia atrás y espirar. Con el impulso hacia adelante-arriba de los brazos, enderezar y doblar hacia atrás la parte superior de la columna vertebral, permaneciendo flexionada la parte baja de la misma. Inspirar mientras tanto. Luego impulsar nuevamente los brazos hacia abajo-atrás doblando bien el tronco hacia adelante, mientras se espira. Cuatro a seis veces.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

38. Arrodillado en el suelo. Muslos verticales. Brazos extendidos horizontalmente hacia los costados. Girar el tronco lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Lo mismo, sentado sobre los talones, con las puntas de los pies extendidas. Lo mismo también, con los muslos verticales, sentándose sobre los talones durante cada movimiento. El tronco permanece vertical (figuras 110, 111 y 112).
Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco. Ejercicio de relajación N° 20.

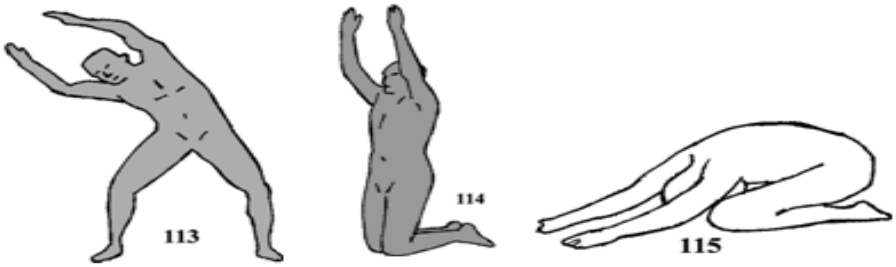
39. Posición firme (o natural). Brazos colgando o sostenerse de una mesa o silla. Elevar el muslo hasta la horizontal y luego extender también la pierna con la punta del pie extendida, sin bajar la rodilla. Fortalece los extensores de la pierna. Después zangolotear las piernas y golpear con los nudillos la musculatura del muslo.
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.

40. Posición lateral. Piernas bien separadas y rodillas un poco flexionadas. Brazos en alto. Inclinar con impulso el tronco lateralmente hacia la derecha y luego hacia la izquierda, sin doblarlo hacia adelante o atrás. Piernas bien afirmadas en el suelo. Primero despacio y después vivamente, con respiración pausada. Gran fortalecimiento de los músculos laterales del abdomen. Diez veces (figura 113). Relajación de las caderas girando el tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 21.

41. Arrodillado en el suelo. Sentarse sobre los talones. Brazos en alto, firmes o naturales. Inclinar el tronco hacia adelante sin separar las nalgas de los talones. Lo mismo también con las rodillas separadas. Espirar al bajar y elevar el tronco. Después golpear los muslos con los nudillos. Tres veces (figuras 114 y 115).
Relajación de la espalda por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

42. Acostado boca abajo. Apoyar las manos en el suelo a cada lado de los hombros. Enderezar los brazos y elevar así el cuerpo completamente derecho que queda apoyado en las manos y puntas de

los pies, con los brazos verticales. Flexionar, inspirando y enderezar varias veces los brazos. Si es posible, en lugar de apoyarse en las manos puede también apoyarse en la punta de los dedos. Después sacudir los brazos. Ocho veces.
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de hombros y brazos por rotación del tronco. Ejercicio de relajación N° 12.



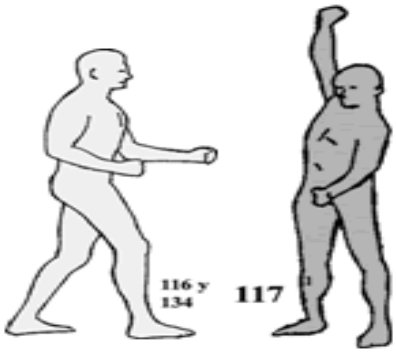
42 a. Acostado boca arriba. Ejecutar el ejercicio descripto bajo N° 22 a, muy rápidamente, para adiestrarse en la fuerza-rápida.

43. Posición lateral ancha (pies bien separados). De esta posición girar todo el cuerpo a la posición de paso, siempre con los pies bien separados y las piernas lo más derechas posible. Gran estiramiento de los músculos de las piernas.
Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.

44. Posición lateral. Brazos abajo con los puños cerrados. Describir con ambos brazos grandes círculos a los costados del cuerpo, hacia atrás y luego hacia adelante, con respiración pausada. Seis veces cada uno.
Más adelante, con la siguiente respiración: Al hacer tres movimientos, inspirar y al hacer cinco movimientos, espirar. También tres y seis; cuatro y siete.
Respiración para aliviar el corazón, agregando luego una gran respiración con espiración completa.

45. Posición lateral. Tener el brazo derecho con el puño cerrado extendido hacia abajo, delante del cuerpo. Luego, para fortalecer el bíceps, flexionarlo lentamente mientras la mano derecha ofrece resistencia a la subida del antebrazo mediante una fuerte presión. Flexionar así varias veces todo lo posible. Después, exprimir el bíceps relajado con la mano.
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.
Relajación de ambos brazos y antebrazos por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 11.

46. Posición lateral. Pies paralelos y brazos en posición de boxeo con los puños cerrados. Inclinar lateralmente, con impulso, el tronco hacia el lado izquierdo y lanzar el puño derecho, que debe pasar cerca del oído derecho, hacia arriba a la izquierda. Espirar al mismo tiempo. Buen estiramiento de músculos del tronco se consigue con este ejercicio. Cinco veces cada uno (figuras 116 y 117). Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

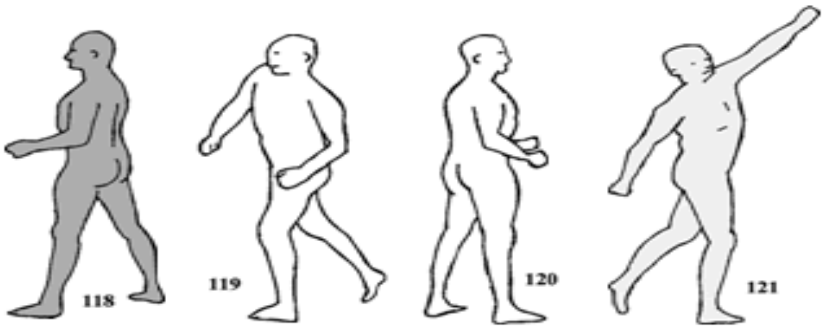


47. Arrodillado en el suelo en posición de paso. Es decir, arrodillarse con la rodilla derecha, muslo derecho vertical con la pierna derecha acostada y el pie derecho extendido. El pie izquierdo se encuentra con la planta apoyada en el suelo algo más adelante, de manera que la pierna se encuentra vertical y el muslo izquierdo horizontal. Brazos extendidos naturalmente a los costados

horizontalmente. Bajar el cuerpo sentándose sobre el talón derecho, inclinando al mismo tiempo el tronco hacia adelante, llevando también los brazos hacia adelante. Mientras tanto se espira. Al volver a la posición anterior, se inspira. Cambiar de posición con las piernas. Tres veces cada uno. Después, en posición de cuclillas, dar una "vuelta carnero o roll adelante" sobre el tronco encorvado y la cabeza encogida, parándose luego rápidamente.
Relajación de la pierna por caída. Ejercicio de relajación N° 15.

48. Posición lateral ancha (pies paralelos bien separados). Brazos en posición de boxeo como muestra la figura. Lanzar el hombro derecho hacia adelante y a la izquierda, encogiendo algo y cediendo con las rodillas. Lo mismo con el hombro izquierdo hacia el otro lado (figuras 118 y 119).

48 a. Más adelante, igual movimiento que en el ejercicio anterior, pero mientras se adelante el hombro derecho, lanzar el brazo correspondiente hacia adelante doblando el puño de manera que la aparte de las uñas mire hacia afuera. Al mismo tiempo debe llevarse hacia atrás el brazo derecho acodado. Ceder ligeramente en las rodillas y espirar. Primero hacer un solo movimiento por vez y más adelante repetirlos, alternando los brazos y con impulsos desde la cadera. Respirar tranquilamente. Diez a quince veces (figuras 120 y 121).
Gran respiración con espiración completa.
Relajación de hombros y brazos por rotación del tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 12.

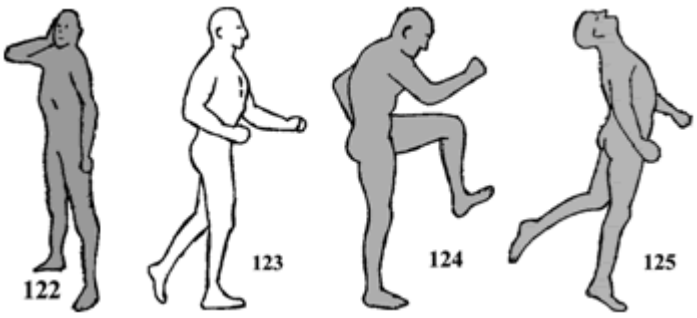


Capítulo 9: Ejercicios Difíciles I

1. Posición lateral. Girar la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha, mientras se ofrece resistencia con la mano derecha que se apoya en el mentón. Después lo mismo hacia la izquierda. Espirar durante el esfuerzo. Rotar la cabeza sobre los hombros. Cuatro veces cada uno (figura 122). Relajación del cuello. Ejercicio de relajación N° 25 b.

2. Acostado boca arriba. Manos en la nuca y mantener los pies elevados del suelo a una distancia equivalente al ancho de la mano. Mantener también atraídas las puntas de los pies. Elevar todo lo posible cada una de las piernas con las puntas de los pies atraídos. Respirar serenamente. Tres veces cada uno.
Levantarse y acostarse boca arriba varias veces con la máxima velocidad.
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.

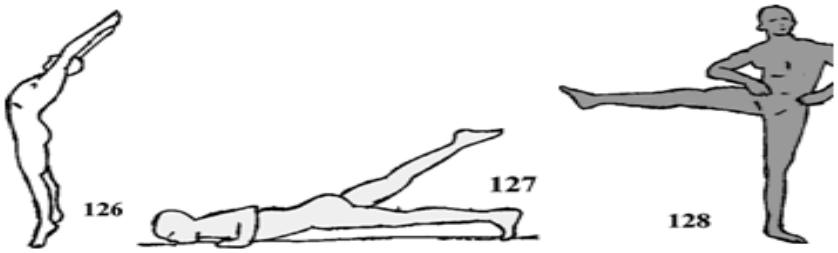
3. Posición natural. Brazos acodados adoptando la posición que se emplea al correr, cerrando los puños. Llevar algo hacia atrás la pierna izquierda y apoyar la punta del pie en el suelo. Elevar ahora hacia adelante, con fuerte impulso esa pierna, de manera que el muslo alcance la horizontal. Luego estirar con impulso hacia abajo-atrás, elevándose al mismo tiempo el talón derecho y doblando el tronco hacia atrás. Unir los movimientos de elevar y estirar la pierna, ejecutándolos con alguna violencia. Lo mismo con la pierna derecha. Produce la fuerza-rápida y estiramiento de los músculos inguinales. Cuatro a seis veces cada uno (figuras 123, 124 y 125).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.



4. Posición lateral. Colocarse de espaldas a una distancia de medio paso de la pared. Brazos en alto y doblar hacia atrás, solamente la parte superior de la columna vertebral. La parte restante, a partir de la costilla inferior, debe permanecer vertical. Mientras se mantiene esa posición, respirar tranquilamente.
Más adelante, en esa misma posición, elevar y bajar los talones. Después inclinar el tronco hacia adelante y relajarlo, dejando colgar los brazos sueltamente (figura 126).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1, con espiración completa.
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

5. Posición de gateo. Extender las piernas hacia atrás de manera que las mismas formen una sola línea con el cuerpo, que se apoya en los brazos verticales. Flexionar y enderezar los brazos mientras se mantiene una pierna extendida, y elevada del suelo. El cuerpo debe mantenerse derecho, sin levantar las nalgas. Fortalece los extensores de los brazos. Luego sacudir los brazos. Seis veces (figura 127).Relajación de ambos brazos por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 8.

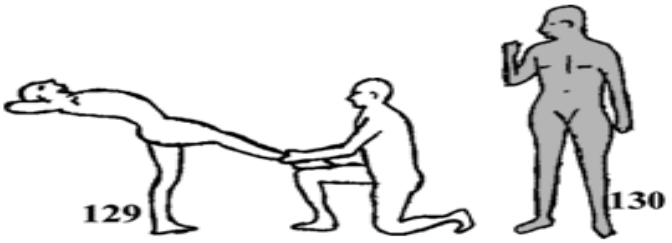
6. Posición natural (o firme). Manos en la nuca. Elevar la pierna derecha con impulso hacia adelante-arriba y también hacia el costado-arriba, procurando llegar hasta la altura máxima. Mantener mientras tanto el tronco inmóvil. Cuatro veces cada uno (figura 128).
Relajación de la pierna y muslo por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.



7. Posición natural (o firme). Apoyar la pierna derecha y adelantada sobre la rodilla flexionada de un ayudante. Manos en la nuca; doblar el tronco hacia atrás, espirando al mismo tiempo. La pierna apoyada en el suelo permanece derecha y el ayudante sostiene el tobillo de la pierna que apoya en su rodilla (figura 129).

8. Posición de gateo. Extender las piernas hacia atrás, de manera que el cuerpo derecho se apoye solamente en los brazos verticales y puntas de pies. Atraer y extender repetidamente ambas piernas con las rodillas juntas. Seis veces aproximadamente. Luego atraer una sola pierna, extender y atraer alternativamente las piernas. Seis veces. Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

9. Posición lateral. Brazos bajos, puños cerrados; los nudillos miran hacia adelante. Acodar un antebrazo hacia el brazo y, con el máximo tensionamiento de los músculos extender nuevamente el brazo con lentitud. Mientras se extiende un brazo, se flexiona el otro. La voluntad se dirige sobre el músculo extensor del brazo (tríceps). Emplear el mayor esfuerzo en la extensión del brazo e inspirar antes de cada esfuerzo. Luego sacudir los brazos. Seis veces cada uno (figura 130).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3. Relajación de los brazos por impulso de hombros. Ejercicio de relajación N° 1.



10. Posición firme (o natural). Manos en la nuca. Elevar y describir círculos con cada una de las piernas, derecha e izquierda; también con apoyo en la pared o silla. Tres veces cada uno.
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.

10 a. Acostado boca abajo. Juntar las manos en la espalda. Elevar del suelo, rápida o lentamente, en forma simultánea, la cabeza, tronco y piernas, espirando al mismo tiempo. Ejecutar varias veces hasta el cansancio. Produce la contracción activa de todos los músculos extensores del tronco. Este ejercicio es casi el único de esta clase, que comprende la musculatura en conjunto. (Comparar con el Ejercicio muy Difícil N° 23).

11. Posición lateral. Mantener un brazo semi-inclinado hacia arriba, y el otro brazo semi-inclinado hacia abajo. El brazo de arriba se impulsa hacia adelante-abajo, mientras el de abajo es impulsado simultáneamente hacia atrás-arriba. De esta manera ambos brazos describen sendos círculos a los costados. Ejecutar con cierta vivacidad. Las caderas ceden algo al movimiento, pero las rodillas permanecen derechas. Respirar serena y continuamente. Más adelante, respirar de la siguiente manera: Inspirar durante tres impulsos, y espirar durante cinco. Después aumentar tres y seis; cuatro y siete y cuatro y ocho. Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

12. Posición natural. Potente salto hacia arriba, enderezando todo el cuerpo al mismo tiempo y con impulso de los brazos hacia arriba. Cuatro veces. Lo mismo, ejecutando simultáneamente un cuarto o media vuelta en el aire. Respiración para aliviar el corazón.
Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco. Ejercicio de relajación N° 20.

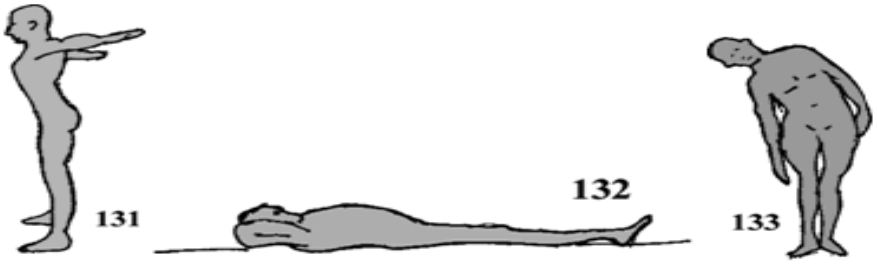
Capítulo 10:**Ejercicios Difíciles II**

13. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente a los costados. Con movimiento elástico, llevar los brazos varias veces hacia atrás-arriba. Mantener inmóvil la cabeza y el cuerpo (El principiante puede doblar la cabeza hacia atrás). Produce el estiramiento de los músculos pectorales y fortalece los dorsales. Seis veces.
El mismo ejercicio con las palmas de las manos mirando hacia arriba, con lo que se aumenta el estiramiento. Espirar siempre durante todo estiramiento de músculos (figura 131).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

14. Acostado boca arriba. Brazos a los costados del cuerpo, en las caderas, en la nuca o en alto (de acuerdo con la fuerza del ejecutante). Elevar el tronco hasta la vertical y bajarlo nuevamente. El pecho debe elevarse primero del suelo. Un ayudante puede sostener las piernas o sino colocar los pies debajo de un armario. Inspirar acostado y espirar mientras se eleva y baja el tronco. Cuatro veces (figura 132).
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.
Relajación de la espalda por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

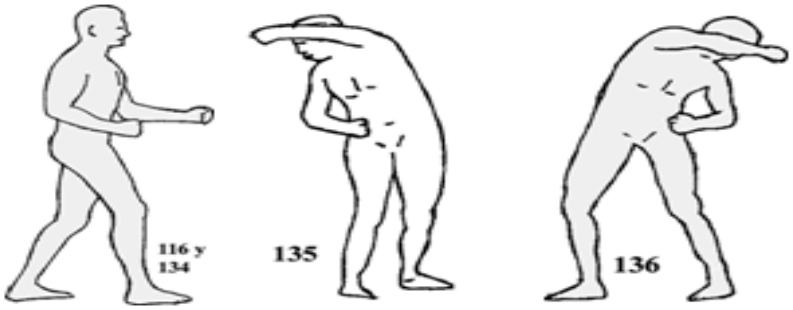
15. Posición lateral. Brazos en alto. Doblar el tronco lentamente hacia el costado derecho flexionando bien, al mismo tiempo, la rodilla izquierda. El brazo izquierdo es acodado por encima de la cabeza y el derecho se inclina al costado. No doblar el tronco hacia adelante. Lo mismo hacia la izquierda. Dos veces cada uno.

15 a. Posición firme. Los brazos cuelgan libremente a los costados del cuerpo. Inclinar vivamente el tronco hacia el costado derecho e izquierdo, cediendo en la cadera. Respirar serena y continuamente. Seis a ocho veces (Figura 133).
Relajación de las caderas girando el tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 21.



16. Acostado boca arriba. Parar verticalmente las piernas, de manera que el cuerpo derecho apoya únicamente sobre los pies y espalda en el suelo. Manos en la nuca o brazos extendidos hacia los costados. Describir círculos con la cadera hacia la derecha e izquierda. Respirar serenamente. Cuatro veces cada uno. Respiración abdominal acostado boca arriba. Ejercicio respiratorio N° 4.
Luego sentarse y dar una "vuelta carnero" hacia atrás, redondeando la espalda y encogiendo la cabeza, quedando finalmente en posición de pie.

17. Posición lateral. Pies paralelos y brazos en posición de boxeo. Rotar rápidamente el tronco hacia la izquierda. Impulsar al mismo tiempo el brazo derecho, que se mantiene tenso y en ángulo recto, en dirección hacia arriba a la izquierda a la altura de los hombros. Volver serenamente a la posición inicial y repetir con el brazo izquierdo. Fuerza-rápida. Cuatro a seis veces cada uno (figuras 134, 135 y 136).

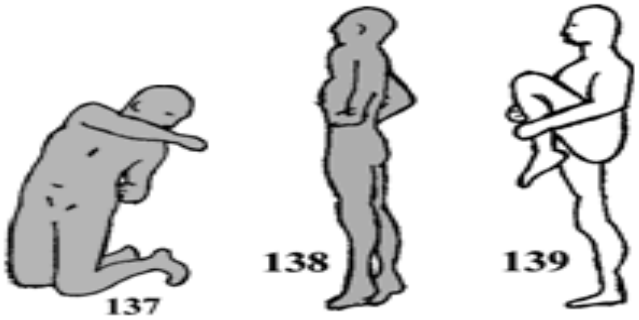


Más adelante, ejecutar estos movimientos (ganchos) en rápida sucesión. También en posición de paso y arrodillado (figura 137).
Respirar progresivamente en la siguiente forma: Inspirar durante tres ganchos y espirar durante cinco. Luego tres y seis; tres y siete, y cuatro y ocho.
Gran inspiración con espiración completa.

18. Posición natural. Manos en la nuca. Dar pequeños pasos, casi en el mismo lugar, en punta extrema de los pies. Ejecutar el movimiento desde los tobillos, sin doblar las rodillas, con las piernas firmemente derechas. Diez pasos hacia delante y diez pasos hacia atrás. Zangolotear las piernas y golpear suavemente las pantorrillas con los nudillos (figura 138).
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

19. Posición firme (o natural). Atraer cada una de las rodillas hacia el pecho con ayuda de los brazos que pueden apretar la pierna contra el pecho. Fuerte estiramiento de la nalga y extensores de las piernas. Dos a tres veces (Figura 139).

19 a. Agregar al ejercicio anterior rápidas y profundas flexiones de rodillas, adelantando los brazos al mismo tiempo. Ocho veces.
Luego elevar violentamente cada una de las rodillas de manera que, en lo posible, golpeen contra el pecho y enderezar inmediatamente.



20. Acostado boca arriba. Manos en la nuca y elevar las piernas juntas de manera que formen un ángulo agudo con el suelo. Flexionar ambas rodillas mientras se las atrae hacia el pecho, y estirar nuevamente las piernas a su posición de ángulo agudo.
Agregar una "vuelta carnero" hacia atrás. Seis veces (figura 140).
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.

21. Posición firme. Flexionar bien las rodillas y apoyar las manos adelante en el suelo. Enderezar alternativamente cada una de las piernas hacia un costado. Primero despacio y más adelante, con vivacidad. Sacudir los brazos. Cuatro a seis veces. Acostarse boca abajo y levantarse varias veces con la máxima velocidad.
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.
Relajación de los antebrazos por rotación. Ejercicio de relajación N° 5.

22. Posición natural. Elevar lateralmente la pierna derecha semiflexionada y tomar el tobillo con la mano derecha, detrás del cuerpo. Elevar, con ayuda del brazo, la pierna y el muslo de manera que queden casi en un plano horizontal. Inclinar ahora el tronco varias veces hacia el lado de la pierna elevada. Enseguida lanzar la pierna, en lo posible horizontalmente hacia adelante. Luego golpear los muslos con los nudillos.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

23. Arrodillado en el suelo. Muslos y tronco forman una línea. Abrir las piernas y extender los pies en el suelo. Bajar las nalgas e inclinar el tronco hacia atrás para que, en lo posible, la cabeza toque el suelo. Los brazos cuelgan libremente, o pueden apoyarse para ayudar al movimiento. Más adelante, con los brazos extendidos hacia adelante o hacia arriba. Al inclinar hacia atrás, espirar lentamente. Buen estiramiento de la parte delantera del cuerpo. Tres veces. Golpear los muslos con los nudillos.
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de todo el cuerpo. Ejercicio de relajación N° 27 c.

24. Posición natural. Elevar una pierna con impulso hacia adelante, hacia el costado y hacia atrás, mientras se salta simultáneamente.
24 a. Pararse, cabeza abajo, sobre las manos, apoyando los talones contra la pared.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

Capítulo 11: **Ejercicios Difíciles III**

25. Posición lateral (bien ancha). Brazos en alto, naturales o firmes. Rotar y doblar con impulso el tronco hacia la derecha-abajo, de manera que las manos puedan sostenerse del tobillo derecho. Insistencia elástica. Levantar el tronco nuevamente y bajarlo hacia la izquierda. Inspirar al levantar el tronco. Dos veces cada uno.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

26. Sentado en el suelo. Los pies juntos y extendidos. Manos en la nuca o brazos en alto. Hacerse sostener los pies por un ayudante o colocarlos debajo de un armario. Inclinar el tronco derecho hacia atrás y luego de un débil contacto con el suelo, incorporarlo rápidamente y doblarlo bien hacia adelante. Antes de comenzar el ejercicio inspirar, y espirar durante su ejecución. Tres a cuatro veces (Figura 141).
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.
Relajación de la espalda por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

27. Posición firme (o natural). Los brazos cuelgan a los costados o sostenerse de una mesa, silla o pared. Elevar el muslo hasta la horizontal. Luego, sin cambiar el muslo de su posición, enderezar también la pierna hacia adelante, con el pie atraído, de manera que la pierna y el muslo queden en una línea horizontal. Zangolotear las piernas y golpear los muslos con los nudillos. Tres a cuatro veces.
Relajación de la pierna y muslo por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.

28. Acostado en el suelo de costado. El tronco se incorpora lateralmente apoyándose sobre el brazo extendido y casi vertical. Adelantar la pierna que se encuentra abajo. Elevar y bajar lateralmente en forma pausada la cadera, mientras el brazo de apoyo permanece extendido. Sacudir los brazos. Produce el estiramiento de los músculos laterales externos de la columna y fortalece los internos. Seis veces cada uno (Figura 142).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de ambos antebrazos por impulso lateral de rodilla. Ejercicio de relajación N° 9.

29. Acostado boca arriba (En el suelo, o mejor sobre una mesa o banco). Manos en la nuca y codos en contacto con el suelo (o mesa, etc.) Describir lentamente y en forma simultánea, círculos opuestos con ambas piernas, sin que dejen de formar ángulo agudo con el suelo, de arriba hacia abajo y luego de abajo hacia arriba. Juntar los pies cuando estos se encuentren. Respirar continua y serenamente. Ejecutar cada segundo círculo hasta la vertical. Seis veces cada uno (Figura 106).
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.
Amasar los músculos abdominales y enseguida dar una "vuelta carnero" hacia atrás con la cabeza encogida y espalda redonda, quedando en posición de pie.

30. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente hacia los costados. Más adelante, manos en la nuca. Flexionar completamente y enderezar nuevamente una pierna con la rodilla dirigida hacia adelante, elevando al mismo tiempo el talón, Si es necesario, apoyarse de una silla. Dos veces cada uno.
Golpear y zangolotear las piernas; esto último también acostado boca arriba, con las piernas elevadas.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

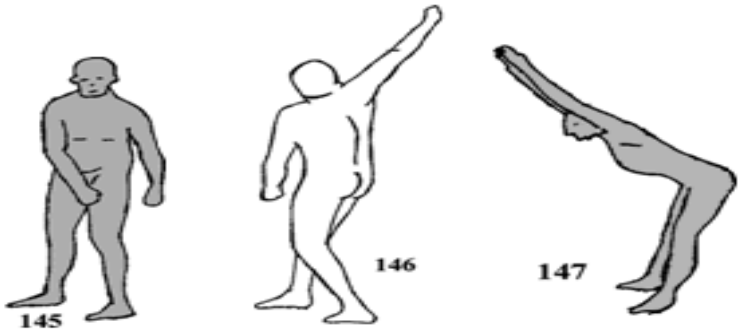
31. Acostado boca arriba. Inspirar profundamente. Elevar las piernas derechas y simultáneamente incorporar el tronco, de manera que el cuerpo permanece en equilibrio apoyado sobre las nalgas únicamente; mientras tanto, espirar lentamente. Extraordinario fortalecimiento de los músculos abdominales e inguinales.
Más adelante, ejecutar movimientos elásticos mientras se mantiene el cuerpo en la última posición.
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.

32. Posición lateral. Doblar la cabeza hacia atrás y luego doblarla hacia adelante, pero ofreciendo resistencia con los puños apoyados debajo o a los costados del mentón. Después, doblar la cabeza hacia adelante y luego doblarla hacia atrás, pero ofreciendo resistencia con las manos entrelazadas, apoyadas en la parte posterior de la cabeza. Espirar durante el esfuerzo. Describir círculos con la cabeza. Cuatro veces cada uno (Figuras 143 y 144).

Respiración pectoral, inspirando con resistencia. Ejercicio respiratorio N° 6.
Relajación del cuello. Ejercicio de relajación N° 25 b.

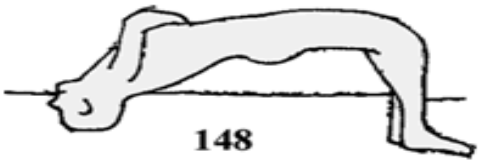
33. Posición lateral. Colocar el brazo izquierdo sobre la espalda o dejarlo colgar libremente. El tronco se inclina ligeramente sobre la pierna izquierda y el brazo derecho; con el puño cerrado, se extiende hacia abajo a la izquierda. Mantener sueltas las piernas. Enviar, con un fuerte impulso, el brazo derecho hacia arriba-atrás, enderezando al mismo tiempo el tronco y la pierna derecha e inspirando. Mantener, en lo posible, las caderas en su posición frontal y seguir la trayectoria del puño con la vista. Cuatro a seis veces cada uno (figuras 145 y 146).
Relajación de las caderas girando al tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 21.

34. Posición lateral. Manos en la nuca. Más adelante, brazos extendidos hacia arriba. Inclinar el tronco hacia adelante. Ejecutar este movimiento desde la cadera, manteniendo la columna vertebral completamente erguida. Espirar al mismo tiempo. Produce el fortalecimiento de los extensores de la espalda y el estiramiento de los flexores de las piernas. Luego dejar caer sueltamente hacia adelante el tronco, con los hombros y brazos colgando libremente y cediendo con las rodillas. Tres veces (Figura 147).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.



35. Posición natural. Saltar cambiando las piernas de posición. Primer salto con ambas piernas; segundo salto apoyando la pierna derecha lateralmente; tercer salto con las piernas juntas; cuarto salto apoyando la pierna derecha adelante; quinto salto como el tercero y en el sexto salto apoyar la pierna derecha atrás. Saltar liviana y elásticamente. Incluir, entre los saltos, frecuentes flexiones de rodillas. Lo mismo con la pierna izquierda. Brazos sueltos y respiración serena. Acostado boca arriba y zangolotear o sacudir las piernas elevadas.
Respiración para aliviar el corazón.

36. Acostado boca arriba. Arquear todo el cuerpo hacia arriba de manera que finalmente sólo queden apoyados los pies y la cabeza en el suelo. Respirar serenamente (Figura 148).
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.
Relajación del cuello. Ejercicio relajación N° 25 c.



Capítulo 12: Ejercicios Difíciles IV

37. Posición natural. La mano izquierda puede apoyarse en la pared, o dejar los brazos colgando libremente. Acercar violentamente la rodilla hacia el pecho, lanzando también hacia adelante-arriba la correspondiente pierna e impulsar luego hacia atrás la pierna extendida, con envión simultaneo del brazo derecho hacia adelante. Ejecutar estos tres movimientos de la pierna en forma continuada. Tres o cuatro veces cada uno.

38. Posición lateral. Brazos extendidos horizontalmente a los costados y flexionar (acodar) los antebrazos, cerrando los puños. Rotar el tronco, con la máxima amplitud posible, de izquierda a derecha. Inspirar durante cuatro rotaciones, y espirar durante seis.
Más adelante, aumentar en las siguientes proporciones: cuatro y siete; cinco y ocho; cinco y nueve; seis y nueve (Figura 149). Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.

39. Posición natural. Saltos con movimientos de piernas. Primer salto con los pies juntos; segundo salto, lanzando una pierna extendida hacia adelante; tercer salto con los pies juntos; cuarto salto, lanzando una pierna extendida hacia el costado; quinto salto con los pies juntos y sexto salto, lanzando una pierna extendida hacia atrás. Ejecutar luego con la otra pierna. Al llevar la pierna extendida hacia el costado, impulsar simultáneamente los brazos hacia el costado opuesto. Respirar serenamente. Luego, acostado boca arriba, zangolotear las piernas elevadas.
Respiración para aliviar el corazón con espiración completa.

40. Posición lateral. Colocarse de espalda a una distancia de medio paso de la pared, manteniendo durante la ejecución del ejercicio, toda la planta de los pies en contacto con el suelo. Brazos extendidos hacia arriba, firmes o naturales. Doblar el cuerpo, en la región dorsal, hacia atrás. La parte baja del cuerpo se adelanta un poco. Luego dejar caer hacia adelante sueltamente el tronco, relajando los brazos y cediendo en las rodillas (figura 150). Gran respiración con espiración completa.
Relajación de todo el cuerpo. Ejercicio de relajación N° 27 c.

41. Acostado boca arriba. Brazos extendidos a los costados o manos en la nuca. Describir círculos con ambas piernas juntas y extendidas, hacia la derecha y hacia la izquierda, de manera que las piernas siempre atraviesen la posición vertical. Respiración continuada. Este ejercicio se puede ejecutar mejor aún, acostándose boca arriba sobre una mesa y sosteniéndose lateralmente de sus cantos. Cuatro a seis veces cada uno. Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.

41 a. Sentado en el suelo. Las piernas extendidas. Llevar hacia atrás una pierna semiflexionada, de manera que los muslos formen un ángulo recto. Brazos en alto; doblar el tronco sobre la pierna extendida con insistencia elástica. Lo mismo con la otra pierna. Produce un fuerte estiramiento de nalgas, flexores y extensores.

42. Posición lateral. Pies paralelos. Flexionar las rodillas bajando el tronco, y enderezar nuevamente, manteniendo toda la planta de los pies en contacto con el suelo. Llevar al mismo tiempo los brazos hacia adelante. Luego zangolotear las piernas y golpearlas suavemente. Seis veces.
Respiración para aliviar el corazón y luego, respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de las piernas por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.

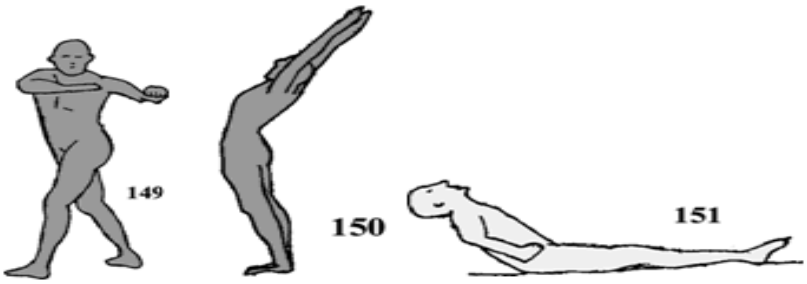
43. Posición lateral ancha. Brazos extendidos horizontalmente a los costados y cerrar los puños. Rotar el tronco hacia la izquierda y doblar el tronco hacia abajo a la derecha, de manera que el puño derecho toque el suelo mientras el puño izquierdo es extendido hacia arriba. Luego incorporar y lanzar el tronco a la posición opuesta, repitiendo los movimientos descriptos. El movimiento de doblar el tronco se ejecuta despacio, mientras que el incorporar y lanzar el tronco a la posición contraria se efectúa con impulso. Espirar al bajar el tronco, e inspirar al incorporarlo. Seis a ocho veces.
Respiración para aliviar el corazón, con espiración completa.

44. Posición natural. Llevar una pierna algo hacia atrás, apoyando la punta del pie en el suelo. Los brazos también se llevan algo hacia atrás. Lanzar la misma pierna hacia delante y arriba, impulsando simultáneamente los brazos hacia adelante y doblando también el tronco hacia adelante. Produce un fuerte estiramiento. Seis a ocho veces. Respiración para aliviar el corazón.

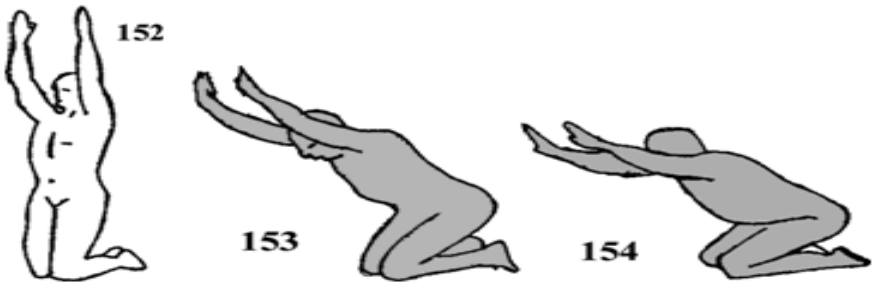
45. Acostado boca arriba. Manos en las caderas, brazos extendidos a los costados o extendidos por

encima de la cabeza. Incorporar el tronco, pero de manera que sólo forme un ángulo agudo con el suelo. Mantenerse en esa posición mientras dure la espiración. Inspirar profundamente mientras el tronco se halla acostado en el suelo, y espirar lentamente cuando se halla incorporado. Fortalece los músculos abdominales e inguinales. Cuatro a seis veces (figura 151).
Respiración para aliviar el corazón acostado boca arriba.

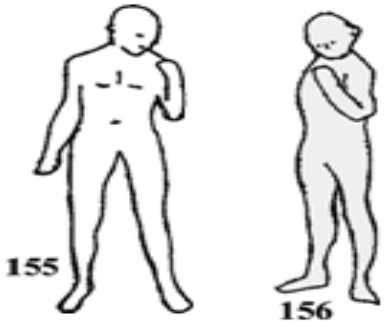
46. Arrodillado en el suelo. Tronco y muslos en una línea. Brazos en alto, firmes o naturales. Bajar lentamente el tronco hacia adelante con la columna erguida, sentándose al mismo tiempo sobre los talones. Inspirar al incorporarse nuevamente. Cuatro veces. (figuras: 152, 153 y 154).



46 a. Luego, sentado sobre los talones, brazos extendidos horizontalmente hacia los costados y tronco inclinado hacia adelante, rotar el tronco de derecha a izquierda, y viceversa.
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.



47. Posición lateral. Brazos extendidos hacia abajo y puños cerrados. Rotar los brazos de manera que los pulgares miren hacia afuera. Flexionar lentamente un antebrazo contra el brazo, encogiendo asimismo el puño, con el máximo tensionamiento de los músculos. La vista y la voluntad dirigidas sobre el bíceps. Enderezar el brazo también con máxima tensión. Mientras se endereza un brazo se flexiona el otro. Emplear el máximo esfuerzo al flexionar el brazo, inspirando antes. Luego, zangolotear los brazos y golpear suavemente los bíceps. Ocho veces cada uno (figuras 155 y 156).
Respiración pectoral, inspirando con resistencia. Ejercicio respiratorio N° 6.
Relajación de brazos y hombros por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 10.



48. Posición natural. Brazos en alto, firmes o naturales. Colocarse en punta de pies. Flexionar lentamente las rodillas y bajar el tronco completamente vertical. Mientras tanto bajar los brazos hacia los costados hasta la horizontal, rotando el tronco hacia la izquierda. Al enderezarse, volver a la posición primera. Lo mismo, rotando el tronco hacia la derecha. Espirar al bajar, e inspirar al enderezar. Dos veces cada uno.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco. Ejercicio de relajación N° 20.

Capítulo 13: Ejercicios muy Difíciles I

1. Posición lateral. Brazos en alto. Doblar el tronco hacia adelante y luego doblar la parte superior del tronco hacia arriba hasta la horizontal, llevando los brazos al costado e inspirando al mismo tiempo. Fortalece los extensores y músculos de la espalda. Dos a tres veces.

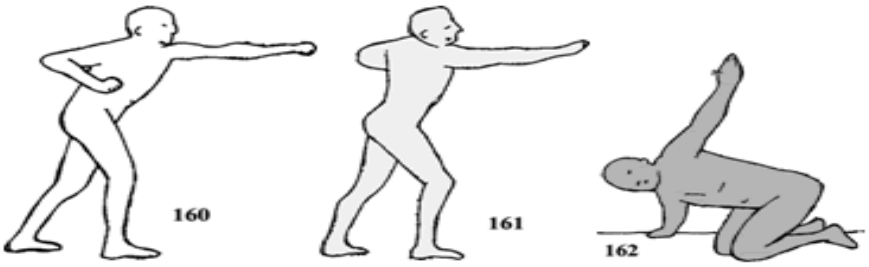
1 a. Luego, posición natural con los brazos naturales en alto. Doblar el tronco hacia adelante y elevar simultáneamente hacia adelante una pierna extendida o flexionada. Lo mismo también en posición de punta de pie (figura 157).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco. Ejercicio de relajación N° 20.

2. Arrodillado en el suelo. Muslos y tronco en una línea. Extender una pierna hacia adelante apoyando el talón en el suelo y atraer la punta del pie. Brazos en alto, firmes o naturales. Doblar el tronco hacia adelante tratando de que el pecho toque el muslo con insistencia elástica. Primero con la pierna algo flexionada y más adelante, con la pierna completamente derecha, siempre con el pie atraído. Produce un gran estiramiento de los flexores de la pierna. Dos veces cada uno (figura 158).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de la pierna con el muslo levantado a un costado. Ejercicio de relajación N° 19.

3. Acostado de costado. Acostado sobre el lado derecho, flexionar la pierna derecha e incorporar el tronco. Extender ambos brazos hacia el costado izquierdo como contrapeso. Bajar nuevamente y repetir. Produce el fortalecimiento de los músculos laterales del abdomen. Dos veces cada uno (figura 159).
Luego, acostado boca abajo, brazos de costado o en alto. Separar el tronco y las piernas del suelo (ver Ejercicios difíciles N° 10 a).
Acostarse y levantarse con la mayor velocidad.

4. Posición lateral. Pies paralelos y brazos en posición de boxeo. Adelantar violentamente el hombro izquierdo llevando con impulso el brazo izquierdo hacia adelante. Al mismo tiempo se eleva el hombro izquierdo hacia la oreja y el puño rota hacia adentro. El brazo derecho flexionado con el correspondiente hombro es impulsado simultáneamente hacia atrás. Lo mismo hacia el otro lado. Más adelante, en rápida sucesión, también en posición de paso. Respirar progresivamente en la siguiente forma: Inspirar durante tres golpes y espirar durante cinco. Después: tres y seis; cuatro y siete; cuatro y ocho. Luego sacudir los brazos (figuras 116, 160 y 161).
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación de todo el brazo combinado con antebrazo por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 7.

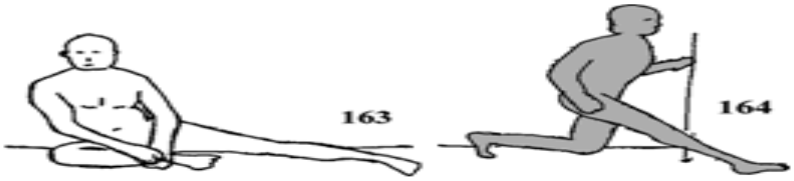
5. Arrodillado en el suelo. Muslos y tronco en una línea. Brazos en alto, firmes o naturales. Inclinar lentamente el tronco hacia adelante con la columna vertebral erguida y acercar simultáneamente las nalgas a los talones. Llevar ahora los brazos a los costados y rotar la parte superior del tronco hacia la derecha. Lo mismo hacia la izquierda. Dos veces cada uno. Luego golpear los muslos (figura 162).
Relajación de la espalda por impulso de inclinación.
Ejercicio de relajación N° 22.



6. Posición natural. Saltar lanzando simultáneamente una rodilla hacia el pecho. Primer salto con ambas piernas. Segundo salto con la pierna izquierda, elevando con impulso la rodilla derecha. Bajar nuevamente para ejecutar el tercer salto con ambas piernas. Repetir durante el cuarto y quinto salto. Luego lo mismo con la rodilla izquierda. Los brazos son impulsados simultáneamente hacia arriba. Respirar serenamente. Intercalar frecuentemente flexiones completas de rodillas. Zangolotear las piernas.
Respiración para aliviar el corazón, con espiración completa.

7. Sentado en el suelo. Las piernas cruzadas. Enderezar una pierna hacia el costado, manteniendo el tronco vertical. Las manos pueden sostenerse de la pierna que permanece flexionada. Describir semicírculos con la pierna extendida. Una vez cada uno (figura 163).
Luego ejecutar una "vuelta carnero o rolido hacia adelante" hacia atrás, encorvando la espalda y encogiendo la cabeza, quedando en posición de pie.
Respiración pectoral, inspirando con resistencia. Ejercicio respiratorio N° 6.

8. Posición de paso. Aumentar la distancia de los pies todo lo posible. La pierna delantera bien derecha con el pie atraído. Doblar ahora la rodilla trasera hacia el suelo. Produce el estiramiento de los flexores de las piernas, que deben mantenerse relajados. Sostenerse de una mesa o silla. Si los tejidos tienen suficiente elasticidad el cuerpo puede bajar hasta el suelo. Terminar el ejercicio sin tensión, es decir, no elevar el cuerpo en la misma forma en que se lo bajó. Tres a cuatro veces cada uno. Zangolotear las piernas y luego, impulsar una rodilla hacia el pecho enderezándola otra vez rápidamente (figura 164).
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

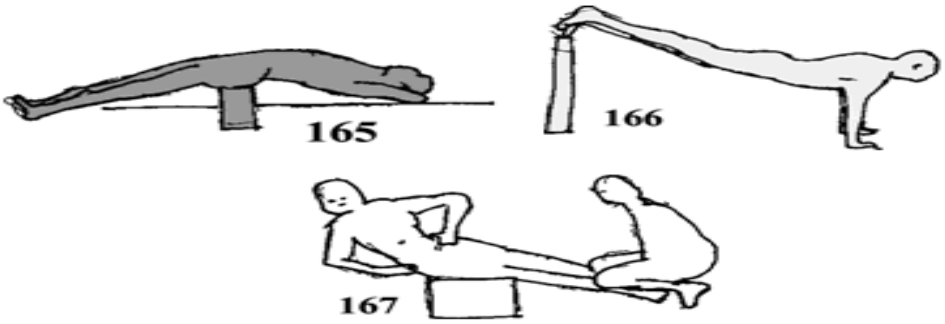


9. Sentado sobre una silla o banco. Manos en la nuca o brazos en alto. Colocar los pies debajo de un armario o hacerlos sostener por un ayudante. Bajar hacia atrás el tronco derecho y luego de un ligero contacto de la punta de los dedos con el suelo, incorporar nuevamente y doblar bien hacia adelante. Inspirar profundamente al comenzar los movimientos y espirar lentamente durante su ejecución. Seis veces (figura 165).
Respiración para aliviar el corazón, sentado o acostado.
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

10. Posición de gateo. Extender las piernas hacia atrás de manera que el cuerpo derecho se apoye sólo en las puntas de los dedos, con los brazos verticales y las puntas de los pies. Flexionar y enderezar los brazos mientras se mantiene elevada una pierna bien derecha. Inspirar al flexionar. El ejercicio puede ser aumentado si debajo de cada mano se colocan dos libros o si las puntas de los pies se apoyan en una silla. Fortalece los extensores de los brazos. Sacudir los brazos. Ocho veces (figura 166).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.

Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

11. Acostado de costado. El muslo apoyado sobre una silla o banco y el brazo apoyado en el suelo. Hacerse sostener los pies por un ayudante, o colocarlos debajo de un sostén de altura conveniente. Poner ahora las manos en la nuca o en la cadera. Doblar lateralmente hacia arriba el tronco con insistencia elástica, y bajar nuevamente. Excelente fortalecimiento de los músculos de las caderas. Cuatro a seis veces cada uno (figura 167).



11 a. Posición natural. Brazos extendidos hacia abajo. Flexionar las rodillas hasta que las puntas de los dedos toquen los talones. Elevar al mismo tiempo los talones. El tronco y los muslos deben permanecer en una línea. Luego bajar la cadera para terminar en la forma común de flexión de rodillas. Incorporarse nuevamente, ejecutando los movimientos en forma inversa. Dos a tres veces. Zangolotear o sacudir las piernas.

12. Posición natural. Ejecutar un potente salto hacia arriba con la columna arqueada y los brazos impulsados hacia arriba. Tres a cuatro veces.
Gran inspiración para aliviar el corazón con espiración completa.

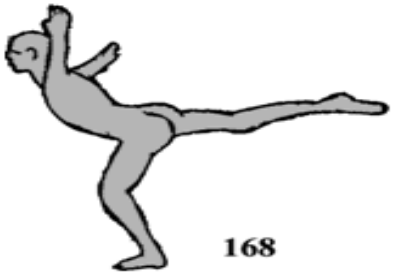
Capítulo 14: **Ejercicios muy Difíciles II**

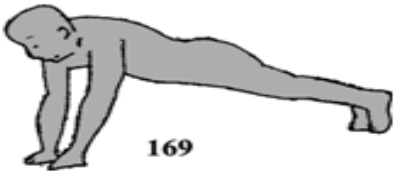
13. Posición de paso. Correr el apoyo del cuerpo sobre la pierna delantera. Brazos en alto; inclinar el tronco hacia adelante elevando al mismo tiempo la pierna trasera de tal manera que, en lo posible, los brazos, el cuerpo y la pierna elevada, estén en una sola línea horizontal. La pierna de apoyo puede flexionarse ligeramente y elevar la cabeza. Ejecutar con cada una de las piernas, espirando lentamente. Dos veces cada uno (figura 168).

13 a. Arrodillado sobre una sola rodilla. Extender la otra pierna hacia atrás. Apoyar ambas manos sobre las puntas de los dedos en el suelo. Elevar elásticamente todo el cuerpo a la posición descripta en el ejercicio anterior, en punta de pie.
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.
Relajación de la espalda, por impulso de inclinación. Ejercicio de relajación N° 22.

14. Posición lateral. Pies paralelos y manos apoyadas algo debajo de las caderas. Lanzar el tronco hacia adelante y hacia atrás con impulso, cediendo en la cadera. Ejecutar esto con impulso. Primero respirar serenamente y más adelante, inspirar durante dos enviones dobles (atrás y adelante) y espirar durante cuatro. Seguir posteriormente con la siguiente progresión: Dos y cinco; tres y seis; tres y siete; cuatro y siete, etc.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación de las caderas girando el tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 21.

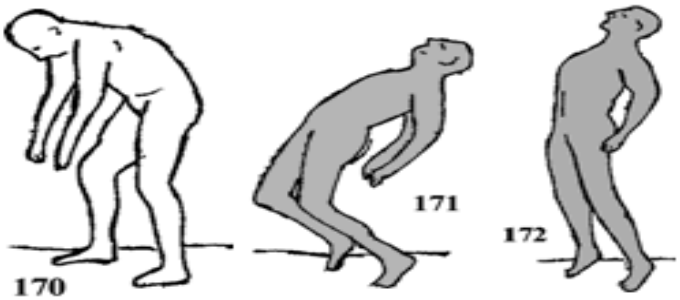
15. Acostado boca arriba. Atraer las piernas y colocarlas verticalmente en el suelo. Apoyar el tronco sobre los antebrazos acodados. Elevar, bajar y mover lateralmente las caderas. Elevar y bajar los talones. Luego golpear los muslos y pantorrillas. Cuatro a seis veces.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.
Acostarse boca arriba y levantarse varias veces con máxima velocidad.


168


169

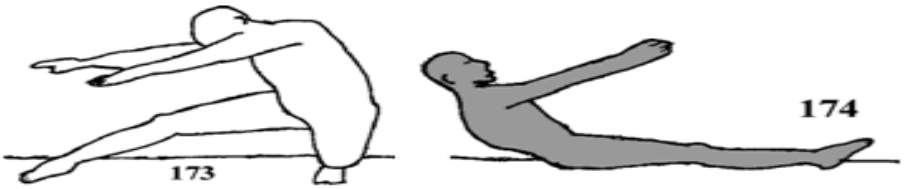
16. Acostado boca abajo. Colocar las manos, una encima de la otra, apoyadas en el suelo, debajo de la región del mentón. Enderezar ahora los brazos y elevar el cuerpo derecho que también queda apoyado en puntas de pies. Flexionar y enderezar. Inspirar al flexionar. Tres a cinco veces (Figura 169).
Luego sacudir los brazos y exprimir los músculos extensores del brazo (tríceps).
Respiración pectoral. Ejercicio respiratorio N° 1.
Relajación de los antebrazos por rotación. Ejercicio de relajación N° 5.

17. Posición lateral ancha. Los pies paralelos. Flexionar ligeramente las rodillas. Doblar el tronco hacia adelante, dejando colgar los brazos. Adelantar bien las caderas, incorporando así el cuerpo con la espalda arqueada y elevarse en puntas de pies. Ejecutar también con los brazos extendidos hacia adelante. Cuatro a seis veces (figuras 170, 171 y 172).
Precaución en los ejercitantes que tienen molestias en articulación de rodillas y columna lumbar (4ta. y 5ta. vértebra)



17 a. Posición lateral. Brazos en alto, naturales. Doblar con impulso el tronco hacia la derecha, flexionando al mismo tiempo completamente la rodilla izquierda, cediendo elásticamente con los brazos hacia abajo a la derecha. Lo mismo hacia la izquierda. Dos a cuatro veces (figura 173).

18. Acostado boca arriba. Brazos a los costados del cuerpo; si es posible, manos en la nuca. Incorporar el tronco derecho a la posición sentada, sin ayuda o apoyo de los pies. Extender ahora los brazos hacia adelante y doblar tres veces elásticamente el tronco sobre las piernas. Luego bajar nuevamente el cuerpo, con la espalda encorvada, a la posición inicial. Cuatro veces (figura 174). Se recomienda tener la piernas flexionadas

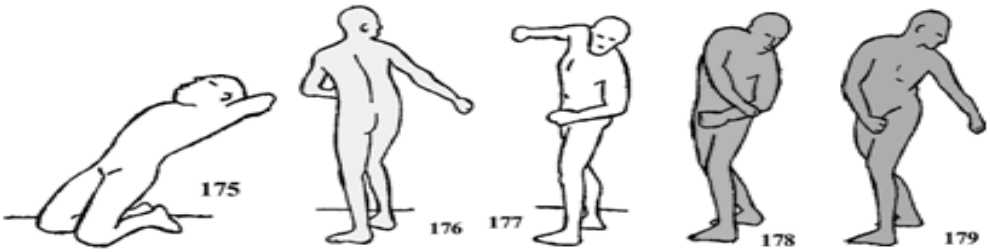


18 a. Más adelante, antes de incorporarse, atraer una pierna o ambas piernas.
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.
Relajación de todo el cuerpo. Ejercicio de relajación N° 27.

19. Arrodillado en el suelo. Muslos y tronco en una línea. Separar bien las rodillas y extender los pies en el suelo. Brazos extendidos hacia adelante, manos en la nuca o brazos en alto, firmes o naturales. Doblar el tronco sin realizar hiperextensión hacia atrás, espirando y enderezarlo nuevamente. Golpear suavemente los muslos. Tres veces (Figura 175).

20. Posición de paso. Pies bien separados. Flexionar la rodilla delantera corriendo el peso del cuerpo sobre esa pierna. Enderezar la rodilla y volver el cuerpo sobre la pierna trasera. Balancearse así varias veces, adelante y atrás. Zangolotear las piernas. Cuatro a seis veces.
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.

21. Posición lateral ancha y pies paralelos. Brazos en posición de boxeo. Girar hacia atrás el hombro derecho, enderezando al mismo tiempo el brazo derecho de manera que el puño cerrado mire hacia abajo. Girar ahora violentamente el hombro derecho hacia adelante arriba, dando así un fuerte impulso al brazo derecho extendido, cuyo puño describe un semicírculo hasta la altura de la cabeza y de allí abajo, a la izquierda. El brazo derecho pasa ahora a la posición de boxeo, mientras se extiende el izquierdo hacia la izquierda. Primero ejecutar individualmente estos movimientos y luego en forma continuada. Lo mismo en posición de paso.
Más adelante, inspirar con tres impulsos y espirar con cinco. Después, tres y seis; cuatro y siete (figuras 176, 177, 178 y 179).



22. Posición natural. Brazos extendidos hacia adelante, firmes o naturales. Elevar los talones. Flexionar una rodilla y bajar el cuerpo adelantando la otra pierna. Luego ejecutar movimientos elásticos en la posición flexionada, ejecutando pequeños saltos, de manera que puedan cambiarse las piernas de posición. Golpear las piernas y los muslos, en posición sentada.
Espiración. Ejercicio respiratorio N° 5.
Relajación del muslo por impulso de cadera. Ejercicio de relajación N° 13.

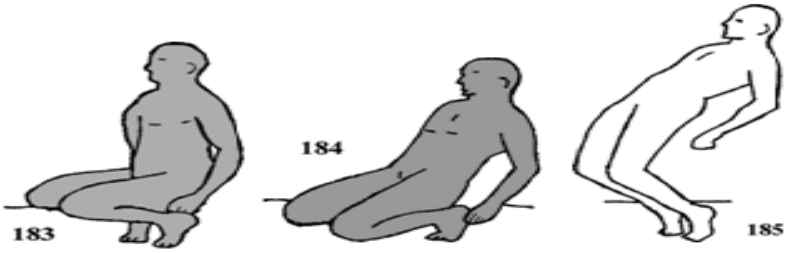
23. Acostado boca abajo. Apoyar los muslos sobre un banco y los brazos con las manos en el suelo. Un ayudante sostiene las piernas o éstas se colocan bajo un soporte adecuado. Manos en la nuca o en las caderas. Doblar el tronco hacia arriba, espirando, atrayendo el mentón y llevando los hombros hacia atrás. Produce el acortamiento y fortalecimiento de los músculos que enderezan el tronco. Tres veces (figura 180).
Relajación de la espalda por caída del tronco. Ejercicio de relajación N° 24.

24. Arrodillado en el suelo. Tronco y muslos en una línea. Brazos en alto. Las manos pueden juntarse, palma contra palma o entrelazarse. Rotar el tronco hacia la izquierda y doblarlo hacia el costado izquierdo. Muslos y caderas permanecen verticales. Lo mismo hacia la derecha. Dos veces cada uno (figuras 181 y 182).

24 a. Posición natural. Elevar con impulso, y alternativamente, cada una de las rodillas hacia el pecho, con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y con movimientos de brazos como los que se ejecutan al correr. Rápida y continuamente. Ejercita la rapidez.

Capítulo 15: Ejercicios muy Difíciles III

25. Posición natural. Colocarse en extrema punta de pies. Flexionar las rodillas dirigidas hacia adelante y bajar el tronco. Adelantar ahora las caderas, de manera que las rodillas se aproximan al suelo y enderezar las piernas, mientras se sigue adelantando las caderas. Brazos sueltos. Excelente fortalecimiento de los extensores de las piernas y estiramiento de la parte delantera del tronco. Este ejercicio puede realizarse lenta o rápidamente. Dos a tres veces (figuras 183, 184 y 185). Respiración pectoral, inspirando con resistencia. Ejercicio respiratorio N° 6.
Relajación de la pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 17.



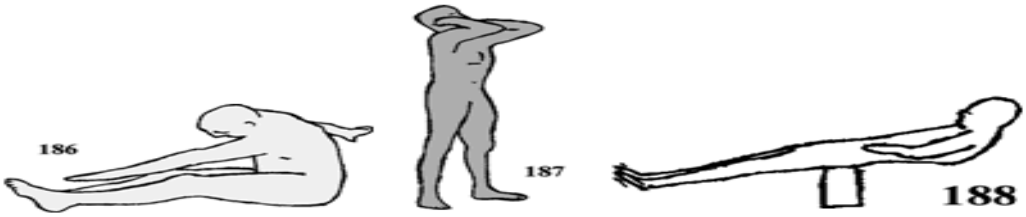
26. Sentado en el suelo. Piernas extendidas y brazos en alto. Impulsar el tronco hacia adelante, llevando al mismo tiempo un brazo extendido hacia atrás y el otro hacia adelante. Cambiar alternativamente con cada impulso. Diez veces (figura 186).
Respiración para aliviar el corazón, acostado boca arriba.
Sentarse y levantarse varias veces con la máxima velocidad y sin ayuda de las manos.

27. Posición de gateo. Extender las piernas hacia atrás. Brazos verticales y cuerpo derecho, apoyado en puntas de pies. Separar las manos a una distancia equivalente a una y media veces el ancho de los hombros. Flexionar los brazos y correr el peso del cuerpo totalmente sobre la mano derecha. Enderezar los brazos mientras se deja el peso sobre el brazo derecho. Luego lo mismo sobre el brazo izquierdo. Si es posible, ejecutar algunas veces apoyándose sobre las puntas de los dedos. Tres a seis veces cada uno. Zangolotear los brazos y exprimir los extensores del brazo con las manos. Relajación de brazos y hombros por impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 10.

28. Posición natural. Saltar cambiando rápidamente las piernas de posición. Primer salto con ambas piernas. Segundo salto apoyando la pierna izquierda de costado y de allí, durante el tercer salto, atraer la rodilla izquierda al pecho para, durante el cuarto salto, apoyarla adelante en el suelo. Luego ejecutar otro salto con ambas piernas y repetir todo con la pierna derecha. Los brazos son impulsados hacia arriba y hacia el costado opuesto, describiendo círculos. Seguidamente acostarse boca arriba y sacudir las piernas elevadas.
Respiración para aliviar el corazón con espiración completa.

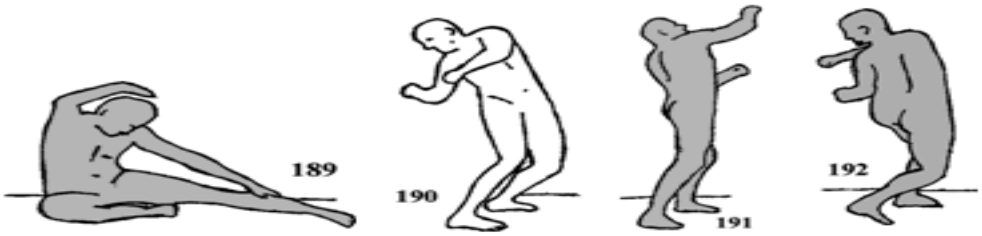
29. Posición lateral. De la posición de boxeo, se elevan y acodan los brazos en la forma indicada en el dibujo. Puños a cada lado de la cabeza y antebrazos horizontales. Ejecutar un fuerte golpe con ambos puños simultáneamente hacia atrás y en lo posible, horizontalmente. El tronco cede solamente en su parte pectoral y las rodillas permanecen derechas. Espirar mientras se ejecuta el enérgico movimiento. Después de enderezar los brazos hacia atrás, se dejan caer relajadamente hacia abajo y de allí vuelven a la posición inicial. Sacudir los brazos. Seis a ocho veces. Produce el estiramiento del bíceps, músculos pectorales y abdominales (figura 187).
Respiración completa. Ejercicio respiratorio N° 3.
Relajación de hombros y brazos por rotación del tronco inclinado. Ejercicio de relajación N° 12.

30. Sentado sobre una silla o banco. Manos en la nuca o brazos en alto. Colocar los pies debajo de un armario o hacerlos sostener por un ayudante. Bajar el tronco hacia atrás, de manera que primero baje la espalda y después hombros y cabeza. Después de un ligero contacto con el suelo, incorporarse, de manera que se adelanten la cabeza y los hombros a la espalda (enrollarse con la espalda encorvada). Excelente fortalecimiento de los músculos abdominales. Inspirar al comenzar el ejercicio y espirar lentamente durante su ejecución. Tres a cuatro veces (figura 188). Respiración para aliviar el corazón, acostado o sentado. Relajación de las caderas por lanzamiento lateral del tronco mediante impulso de rodillas. Ejercicio de relajación N° 20.



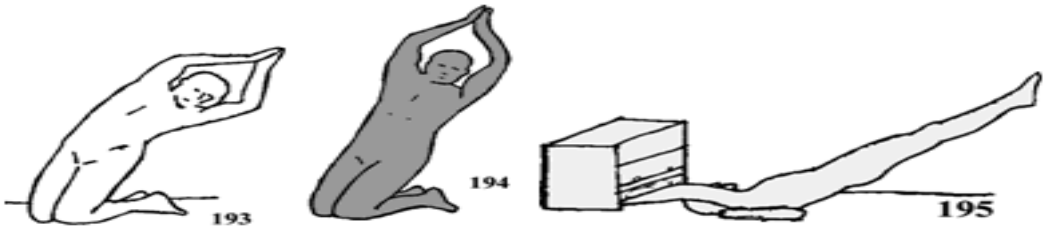
31. Sentado en el suelo. Las piernas cruzadas. Extender la pierna izquierda hacia el costado. Doblar el tronco, con insistencia elástica, hacia la izquierda. El brazo izquierdo extendido toca la pierna izquierda y el brazo derecho se eleva, acodado, por encima de la cabeza. Lo mismo hacia la derecha. Seguidamente golpear livianamente el muslo. Dos veces cada uno.
Dar una "vuelta carnero" hacia atrás, con la espalda encorvada y cabeza encogida, quedando en posición de pie (figura 189).
Respiración abdominal. Ejercicio respiratorio N° 4.

32. Posición lateral ancha. Los pies paralelos. Brazos en posición de boxeo. Rotar e inclinar el tronco hacia la derecha, con ligera flexión de la rodilla derecha. Incorporar con impulso el cuerpo, enderezando también la rodilla y lanzar el hombro derecho hacia adelante, de manera que el brazo derecho acodado es impulsado hacia adelante arriba, terminando su trayectoria abajo a la izquierda, encima de la rodilla izquierda, ahora flexionada. Lo mismo hacia la derecha. Luego ejecutar estos movimientos (ganchos desde abajo) en rápida sucesión. Lo mismo en posición de paso o arrodillado con las rodillas separadas.
Más adelante, inspirar durante tres movimientos y espirar durante cinco. Posteriormente aumentar a tres y seis, cuatro y siete (figuras 190, 191 y 192).
Gran respiración para aliviar el corazón.

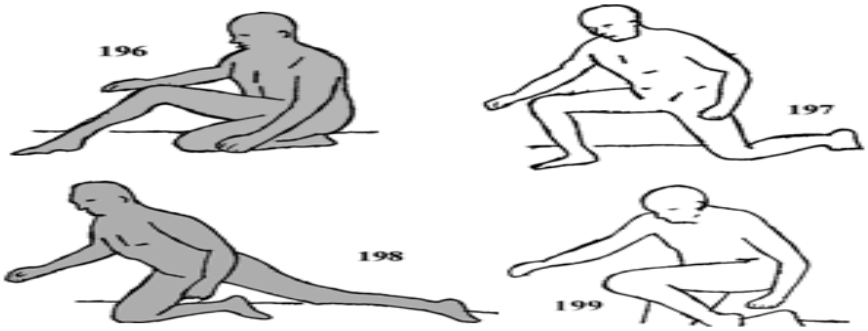


33. Arrodillado en el suelo. Tronco y muslos en una sola línea. Brazos en alto firmes o naturales, o juntar las manos, palma contra palma. Inclinar el tronco y muslos hacia atrás, para formar un ángulo agudo con el suelo. Rotar el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Más adelante, combinar la rotación con el movimiento de doblar el tronco de costado. Dos veces cada uno (figuras 193 y 194).
Respiración diafragmática. Ejercicio respiratorio N° 2.
Relajación de todo el cuerpo. Ejercicio de relajación N° 28.

34. Acostado boca arriba. Brazos extendidos por encima de la cabeza. Las manos se sostienen del canto inferior de un armario. Elevar el cuerpo hasta que quede verticalmente parado sobre los hombros y luego bajarlo lentamente, completamente derecho (o primero con las piernas colgando hacia abajo), hasta cerca del suelo y luego levantarlo nuevamente. Poner una manta arrollada debajo de los hombros. Dos a tres veces.
Ejecutar el mismo ejercicio de manera que el cuerpo se arrolle y desarrolle parte por parte. Seguidamente, en posición lateral, dejar caer el tronco hacia adelante y relajar con los brazos sueltos (figura 195).
Relajación del tronco. Ejercicio de relajación N° 26.



35. Arrodillado en el suelo. Parar la pierna derecha adelante (Arrodillado en posición de paso). Bajar el cuerpo sobre el talón izquierdo. Incorporar el cuerpo a la posición anterior y adelantar el peso del cuerpo sobre la rodilla derecha de manera que la pierna izquierda se endereza. Arrastrar la pierna izquierda hacia adelante. El cuerpo se halla sentado ahora sobre el talón derecho. Lo mismo otra vez hacia el talón izquierdo. Sacudir y golpear las piernas (figuras 196, 197, 198 y 199).
Relajación del muslo y pierna por impulso de rodilla. Ejercicio de relajación N° 18.



36. Posición natural. Pies separados a una distancia equivalente a medio paso. Flexionar lentamente las rodillas y elevar simultáneamente los talones y los brazos en alto, arqueando al mismo tiempo el tronco hacia atrás hasta que las manos toquen el suelo. Formar un puente con el cuerpo que sólo se apoya sobre las manos y puntas de pies en el suelo. Para aprender este ejercicio es conveniente ayudarse con una mesa, silla o banco, para doblar el tronco hacia atrás. Produce fortalecimiento y estiramiento.
Ejecutar lo mismo desde la posición acostado boca arriba. Gran respiración para aliviar el corazón. Relajación de todo el cuerpo. Ejercicio relajación N° 28.

Capítulo 16: Sugerencias Finales

Con los ejercicios dados en los Capítulos anteriores finaliza este programas sugerido de actividades físicas y salud, que en su conjunto es suficiente para el mantenimiento de la salud y de la agilidad, fuerza y elasticidad necesaria para hacer frente con relativa facilidad a las exigencias de la vida diaria y, al flexibilizar los tendones menos usados en los movimientos ejecutados habitualmente, ayudando al bienestar general del ejecutante.

La gran cantidad de ejercicios descriptos que abarcan a todas las partes del cuerpo, permiten variar frecuentemente, lo que mantiene el interés siempre despierto, impidiendo el automatismo, principal aniquilador de los beneficios que pudiera dar cualquier ejercicio. Por eso, para obtener los mejores resultados, conviene hacer los ejercicios poniendo en ellos cariñosamente toda la atención que sea posible y disfrutar de ellos.

Una vez aprendidos todos los ejercicios, es muy aconsejable comenzar nuevamente por los Ejercicios Preparatorios I y deteniéndose una semana en cada serie de 12 ejercicios, seguir progresivamente hasta llegar a los Ejercicios muy Difíciles III. Este ciclo puede repetirse indefinidamente. Con ello, después de los esfuerzos máximos que significan los Ejercicios Difíciles y muy Difíciles, se da un descanso muy conveniente al cuerpo, sin necesidad de abandonar los ejercicios.

Si la temperatura lo permite, es bueno hacer los ejercicios con la mayor parte posible del cuerpo expuesta al aire libre o al sol, ya que ello contribuye a que el cuerpo absorba una mayor cantidad de factores benéficos que se encuentran en el ambiente.
Con tiempo frío es prudente hacerlos en una habitación para evitar los enfriamientos que se producen al pasar de un ejercicio a otro. El baño después de los ejercicios es ineludible. Utilícese un buen jabón de aceites vegetales y cepíllese muy bien todo el cuerpo con abundante espuma, prestando mucha atención a la escrupulosa limpieza de la ingle y axilas. La piel se beneficia notablemente si, en forma paulatina, se van utilizando cepillos con cerdas cada vez más duras y si después del baño se unta el cuerpo con aceite vegetal. Unas pocas gotas bastan y no ensucian la ropa como pudiera suponerse. Esto repone la materia grasa quitada por el jabón e impide que la piel se seque con lo que perdería sus defensas. La película de aceite permite, además, que pueda conservarse mejor y por más tiempo el magnetismo terrestre que se recupera durante las horas del sueño.

"El movimiento como medio de bienestar y equilibrio de la salud física, mental, espiritual y social, es una propuesta actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para mayor Información y consultas el/la interesado/a pueden dirigirse a:

Lic. Prof. Raúl R. Bertolo: raul.bertolo@speddy.com.ar
raul.roberto.bertolo@gmail.com

Domicilio: Dr. Brandi 479 (5515) Maipú- Mendoza-Argentina

Tel. +54 261-4973494 – Móvil: +54 9 261 6852079