

Mariana
García

La terapeuta respiratoria

Entrenamiento y respiración

Comprueba el valor que tiene
tu respiración.

@laterapeutarespiratoria

Antes de empezar, lee esto:

La mayoría del tiempo damos por sentado que sabemos cuánto y cómo respirar, pero no es así.

Al nacer, el sistema respiratorio funciona perfecto, con un patrón abdominal y usando solo la nariz, pero las posturas, el estilo de vida, el estrés, la ansiedad, la ropa e incluso el azúcar y los alimentos procesados han hecho que alteremos nuestro patrón respiratorio con los años.

Pero ¿Por qué aprender a respirar de nuevo?

Con los años se va instaurando en el cuerpo una respiración bucal y un patrón costal superior (respiramos con el pecho), un patrón respiratorio que no solo es muy ineficiente, sino que además genera constantes descargas de estrés.

Pero es en el deporte donde mayor atención se debe poner en la respiración, pues es haciendo actividad física cuando es más evidente que respiramos de una manera incorrecta, todo el tiempo hiperventilamos, jadeamos, respiramos por la boca y todo esto produce en nuestro cuerpo altas cantidades de ácido láctico debido a una mala oxigenación.

la respiración no solo permite un mejor rendimiento físico, también disminuye los efectos del estrés oxidativo que se genera con el ejercicio.

La respiración es clave para que el deporte sea terapéutico y no dañino para el cuerpo. Aprender a usar correctamente la respiración durante la actividad física no solo hace una gran diferencia en la oxigenación, sino que es importante para mejorar el rendimiento y la resistencia, incluso evita la fatiga, el desgaste del cuerpo y el envejecimiento prematuro.

Por esto aquí te comparto algunos tips que te pueden ser útiles durante tu entrenamiento.

Respiración diafragmática

Respiración fisiológica



Coloca las manos sobre las costillas, imagina que estas son móviles y van hacia afuera y adentro. Inhala por la nariz lentamente, llevando las costillas hacia afuera y exhala por la nariz llevándolas hacia adentro, esto te va a permitir ser consciente del patrón respiratorio que debes de mantener durante el entrenamiento y en tu cotidianidad en general.

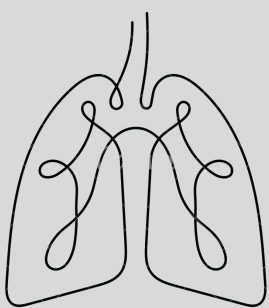
La respiración diafragmática mejora el rendimiento, crea estabilidad en cada movimiento, disminuye presión hacia tu columna y además activa tu core.

Control respiratorio



Inhala por la nariz durante 4 segundos, desde el diafragma, de forma lenta y controlada y exhala por la nariz durante 6 segundos.

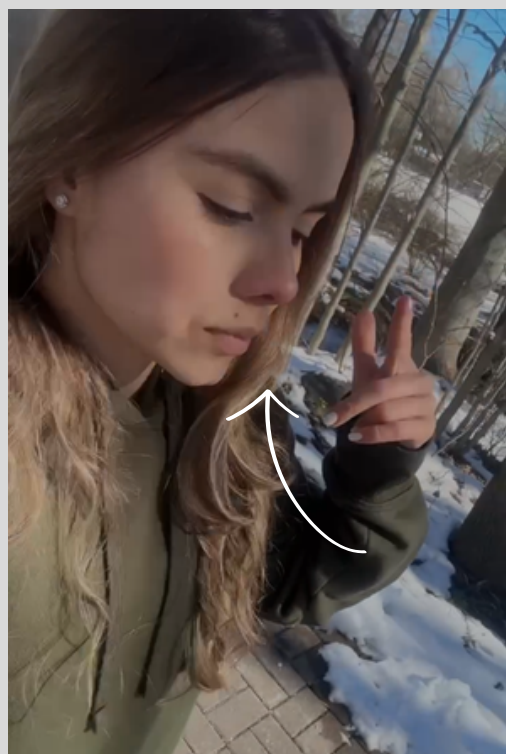
Puedes realizar este ejercicio durante el calentamiento antes de iniciar tu entrenamiento, de 5 a 6 repeticiones.



Una respiración **consciente** es la base de un buen entrenamiento.

Tolerancia al CO₂

Apnea respiratoria



Inhala



Exhala

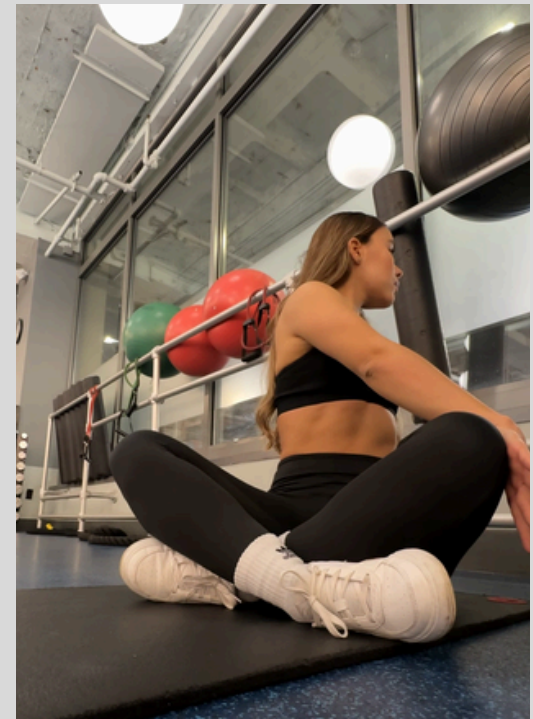


Apnea

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, exhala por la nariz durante 6 segundos y realiza una apnea de 10 segundos o hasta que sientas la necesidad de respirar. Realiza este ejercicio de 5 a 10 repeticiones.

Al realizar estas apneas o pausas respiratorias de forma controlada, se incrementan los niveles de CO_2 en sangre, lo mismo que ocurre durante el ejercicio y así poco a poco vamos mejorando esta tolerancia, lo cual hace que a mayores niveles de CO_2 en sangre, la hemoglobina entregue fácilmente el oxígeno a las células y mejore nuestro rendimiento.

Estiramiento muscular



Realiza estiramiento de los músculos respiratorios:

- ▶ Eleva los brazos arriba y a los lados por encima de tu cabeza.
- ▶ Con ayuda de un roller, acuéstate boca arriba y estira tu diafragma.
- ▶ Estira los músculos del tórax girándolo primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Todo esto debes realizarlo manteniendo una respiración lenta y sostenida por la nariz y el desde el diafragma.

Estirar y liberar el diafragma nos ayuda a mejorar nuestra capacidad pulmonar y le da mayor movilidad a estos músculos. Además mantener una postura adecuada le permite a nuestro tórax y a los pulmones expandirse correctamente.

Coordina la respiración



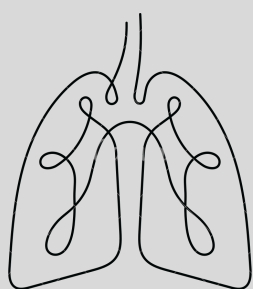
Inhala



Exhala

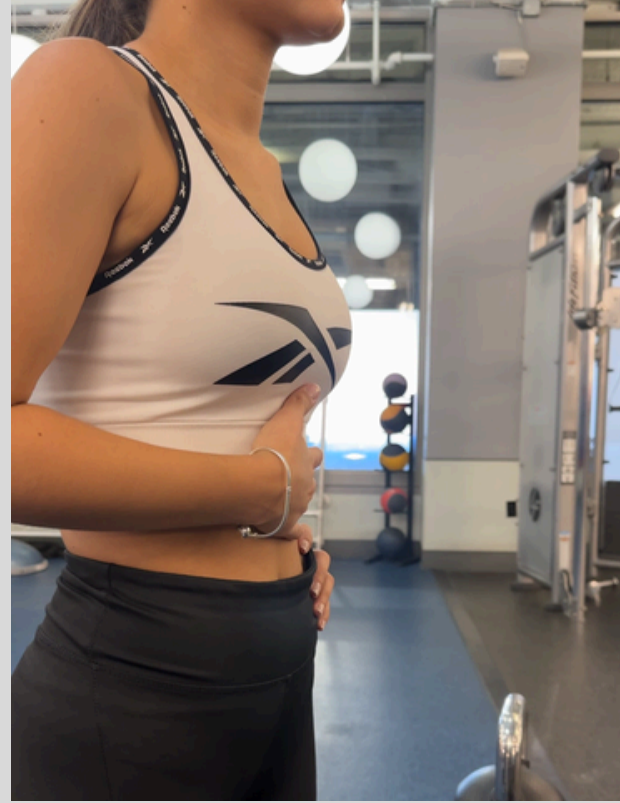
Durante cualquier ejercicio de peso, lo ideal es inhalar en la fase excéntrica (relajación) y exhalar en la fase concéntrica (contracción), siempre por la nariz y desde el diafragma.

Una mala respiración cuando cargas peso puede derivarse en dolor en la zona lumbar y en la columna.



Una respiración diafragmática activa correctamente tu **CORE**.

Descanso entre ejercicios



Conserva una respiración lenta y suave por la nariz y desde el diafragma entre cada serie o ejercicio, esto te va a ayudar a disminuir la agitación y el cansancio.

Ejercicio cardiovascular



Encuentra un ejercicio cardiovascular que te guste; lo más importante es realizarlo a un ritmo y una velocidad que te permita mantener un patrón respiratorio diafragmático y nasal todo el tiempo. Esto evita que respiremos por la boca, con el pecho e hiperventilemos.