

No pienses RESPIRA

Lo hacemos 21.600 veces al día o lo que es lo mismo, entre 12 y 17 veces por minuto. Atenta a todo lo que puedes mejorar si le prestas un poco de atención.

POR Patricia Bonilla, Entrenadora nacional de atletismo RFEA y trainer certificada de hipopresivos

Low Pressure Fitness y de Hipoxic Interval Training.

Es una acción que casi siempre hacemos de forma automática, sin pensar. Pero ¿qué sucede cuando en plena carrera o entrenamiento experimentamos la desagradable sensación de asfixiarnos o de sufrir flato y tenemos que ralentizar el ritmo o incluso parar? ¡Ay! Es entonces cuando caemos en la cuenta de que vamos más rápido de lo que nuestro sistema respiratorio nos permite: hemos perdido el control. Y es que la influencia de la respiración en nuestras acciones y emociones es decisiva, de la misma forma que nuestros movimientos y sentimientos condicionan la misma. Aquí os contamos cómo mejorar el rendimiento a través de la respiración, vuestra nueva arma secreta para llegar más lejos con el mismo esfuerzo.

» RETRASA LA FATIGA

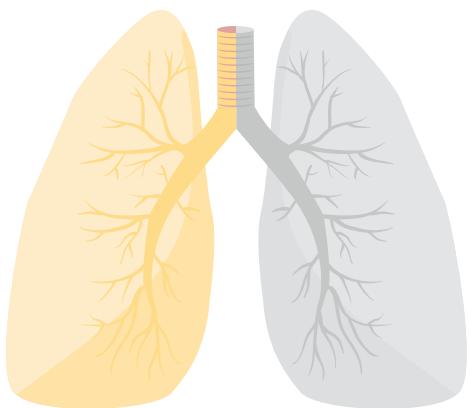
Está en nuestras manos variar el gesto respiratorio según nos convenga, para poder correr de forma más eficaz: es decir que seamos más resistentes a la fatiga. Y esto podemos lograrlo adaptando de forma gradual nuestro cuerpo con un buen plan de entrenamiento. Dado que en medias y largas distancias la principal fuente de energía es el sistema aeróbico a través del

oxígeno, aprender a administrarlo manteniendo una respiración inteligente nos permitirá llegar más lejos.

Nuestro rendimiento deportivo se limita, tal y como señalan la mayor parte de los fisiólogos, entre ellos el Dr. López Chicharro, por la fatiga de la "bomba respiratoria", es decir, de los músculos inspiradores (siendo el principal el diafragma). Porque estos inspiradores compiten con los músculos locomotores de nuestras extremidades por conseguir el oxígeno que los alimenta. Por tanto, si mejoramos la fuerza y la capacidad aeróbica de los músculos respiratorios, retrasaremos la fatiga de los músculos inspiradores que requerirán menos oxígeno para la misma tensión muscular, y nuestra musculatura locomotora podrá utilizar el oxígeno sobrante para mejorar su rendimiento ¡sin sobrecargar nuestros sistema músculo-esquelético! Solo te va a costar tiempo, así que sigue leyendo.

» ENTRENA TUS RITMOS RESPIRATORIOS

Modular la entrada y salida de aire de nuestros pulmones produce adaptaciones fisiológicas que nos permitirán economizar el esfuerzo



según acortemos o alarguemos la inspiración o la espiración alterando nuestro ciclo respiratorio habitual. La sensación es similar a la que tienes al entrenar en altura si limitas la entrada de oxígeno o en alta intensidad, pero en tu casa. En un par de meses notarás los beneficios en tu cuerpo y en tu motivación.

1. Empieza a correr durante unos 10 minutos a ritmo suave para identificar los tiempos en que inspiras y espiras en cada respiración (1 tiempo = 1 zancada)

2. Haz un rodaje empezando a inspirar en 3 y espirar en 3 o a 2-2 hasta que te sientas cómoda. Estos son los ritmos más habituales. La sensación de sofoco disminuye tras unos minutos, lo que te cueste dominar ese nuevo ciclo respiratorio: se trata de un reto mental. Si no desaparece en más de 10 minutos, disminuye la velocidad todo lo que sea necesario.

3. Cuando lo tengas controlado (cada una tenemos una capacidad de adaptación distinta), pasamos a la siguiente fase: contar los tiempos totales de un ciclo respiratorio. Pueden ser 4 por ejemplo (si vas a 2-2). En base a este dato alteramos ese ritmo en función de la adaptación que

queramos obtener:

a. Correr más tiempo sin fatigarnos

= mejorar la eficiencia de nuestro cuerpo al consumir menos oxígeno y por tanto nuestra resistencia aeróbica. **Acortamos la inspiración y mantenemos o alargamos la respiración.** Es decir, inspiramos en 1 y espiramos en 3. El cuerpo se acostumbrará a trabajar con menos oxígeno aunque notaremos inicialmente que la frecuencia cardíaca aumenta, pero será coyuntural. Al principio iremos más lentas, pero con paciencia descubriremos la maravillosa capacidad de adaptación de nuestro cuerpo y podremos aumentar progresivamente la velocidad. Mantenemos el ritmo al menos 10 minutos el primer día y vamos aumentando el tiempo hasta llegar a 30, 60 o más minutos según tus objetivos y capacidad. Cuando volvamos al "ritmo normal" con más oxígeno disponible para tus músculos, éste habrá aumentado.

b. Correr muy rápido en intervalos cortos

= gasta más energía, aumenta tu nivel anaeróbico (el que trabajas en cuestas con mucha pendiente o intervalos de alta intensidad): aumentamos la inspiración y acortamos la respiración. Inspiramos en 3 y espiramos en 1. Esto nos permite eliminar rápidamente las sustancias de desecho y alimentar nuestros músculos con más oxígeno para ganar velocidad. Empezamos intentando mantenerlo desde unos segundos, hasta nuestro máximo (alrededor de 2-3 minutos).

Conecta cuerpo y mente

- Lleva reloj sin cronómetro
- Deja la música en casa
- Corre sola (una vez a la semana es sano!)
- Olvídate de la velocidad
- Gana en autoconfianza
- ¡Disfruta concentrándote en la respiración!

FOTO: GETTYIMAGES



En yoga el control rítmico de la respiración se denomina Pranayama y es el primer paso para controlar la mente. La vida del *yogui* según el maestro B. K. S. Iyengar no se mide por el número de sus días, sino por el de sus respiraciones: son estas las que “fortalecen el aparato respiratorio, calman el sistema nervioso y calman las ansias”. Un fundamento que trascienden más de 2.200 años merece ser considerado.

» PRÉPARATE PARA RESPIRAR MEJOR

Una caja torácica con buena movilidad facilitará movimientos respiratorios amplios, lo que a su vez nos permitirá correr con fluidez. Inspiradas por Blandine Calais-Germain, fisioterapeuta y autora de referencia mundial, te proponemos los siguientes pasos para lograrlo:

1) Flexibiliza tus costillas

De pie presiona las costillas con las manos hacia dentro, hacia atrás bajo el pecho y desde la espalda, en todas las direcciones que se te ocurran.

Túmbate sobre un balón medio deshinchado o cojín ubicado a unos 10 cm de tu columna, bajo el omóplato y siente cómo se adaptan. Modifica los apoyos moviendo la cabeza, las caderas y los brazos

2) Moviliza las articulaciones

Costales y vertebrales tumbadas y apoyando la zona dorsal (media de tu columna) y rueda sobre un *foam roller* o un palo cilíndrico en todas las direcciones para flexibilizar este área que suele ser bastante rígida.

3) Flexibiliza la musculatura intercostal

►Arrodíllate y apoya el lateral del tórax sobre un arco semicircular y algo rígido del tamaño de una almohada (como un puente de pilates). Ahora abre tu caja torácica desde dentro notando cómo se abre

espacio entre las costillas del lado extendido.

► Túmbate sobre la espalda con las piernas estiradas y separadas unos 20cm. Flexiona lateralmente el tronco para que la mano vaya hacia la rodilla del mismo lado. Abre las costillas al inspirar y mantente en apnea unos segundos: los músculos inspiradores se contraen así para mantener abierto el tórax. Cierra las costillas y espira.

4) Flexibiliza pectoral mayor, serrato mayor y dorsal ancho

Realiza los mismos ejercicios del punto anterior pero elevando los brazos y espira en el estiramiento.

De pie, curva la espalda hacia atrás y eleva los brazos por delante; y luego hacia delante (como si quisieras sacar chepa) dejando que caigan los brazos por delante del tronco.

Estira pectorales tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Extiende el brazo acercándolo a la oreja del mismo lado. Inspira estirando al máximo el brazo y espira manteniéndolo así mientras bajas las costillas ayudándote con la otra mano; haz una respiración de reposo y repite tres o cuatro veces.

5) Mima tu diafragma

Es el principal músculo respiratorio que se contrae en la inspiración, facilitando la expansión pulmonar y se relaja en la espiración. Si está demasiado rígido no dejará que se hinchen al máximo los pulmones, acortando la respiración y provocando el efecto jadeo con el consiguiente gasto de energía adicional que supone.

Según Alberto Torres, fisioterapeuta, las mujeres en particular solemos tenerlo más bloqueado por exceso de estrés que los hombres: “una mala respiración diafragmática afecta

a toda la musculatura respiratoria con las dolencias que esto conlleva asociadas a cervicales, trapecios, malas digestiones y gases”, señala. Nosotras te proponemos dos sencillos gestos:

► **Masajéalo** para relajar la parte inferior de las costillas y el epigastrio (bajo la punta del esternón) que suele estar bastante tenso en esta zona: bordea con la yema de los dedos la parte inferior de las costillas desde el epigastrio presionando un poco al inspirar y al espirar hunde suavemente los dedos por debajo (como si quisieras asirlas). Notarás que a medida que te relajas entran mejor los dedos en la inspiración.

► **Estíralo** forzando al máximo la inspiración por la boca: como si proyectaras vaho contra un cristal. Tumbada boca arriba, estira la columna al máximo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, extiende ambos brazos en V alejados unos 15cm de las orejas por encima de la cabeza para abrir las costillas. Inspira todavía más y exhala por la boca desde la garganta. Importante: mantén la nuca alargada y las lumbaras apoyadas en el suelo. Estos ejercicios también se pueden realizar de pie.

¡CIAO, FLATO!

Este molesto pinchazo sobreviene cuando se contrae el diafragma en exceso, ya sea por fatiga o mala gestión respiratoria.

Para corregirlo sin dejar de correr:

- 1 Mantén a raya los nervios
- 2 Haz la exhalación más larga que la inhalación
- 3 Efectúa un suave masaje costal en la zona afectada
- 4 Cambia tu ritmo de carrera: más despacio o más deprisa
- 5 Date unos 5-10 minutos de margen para experimentar alivio

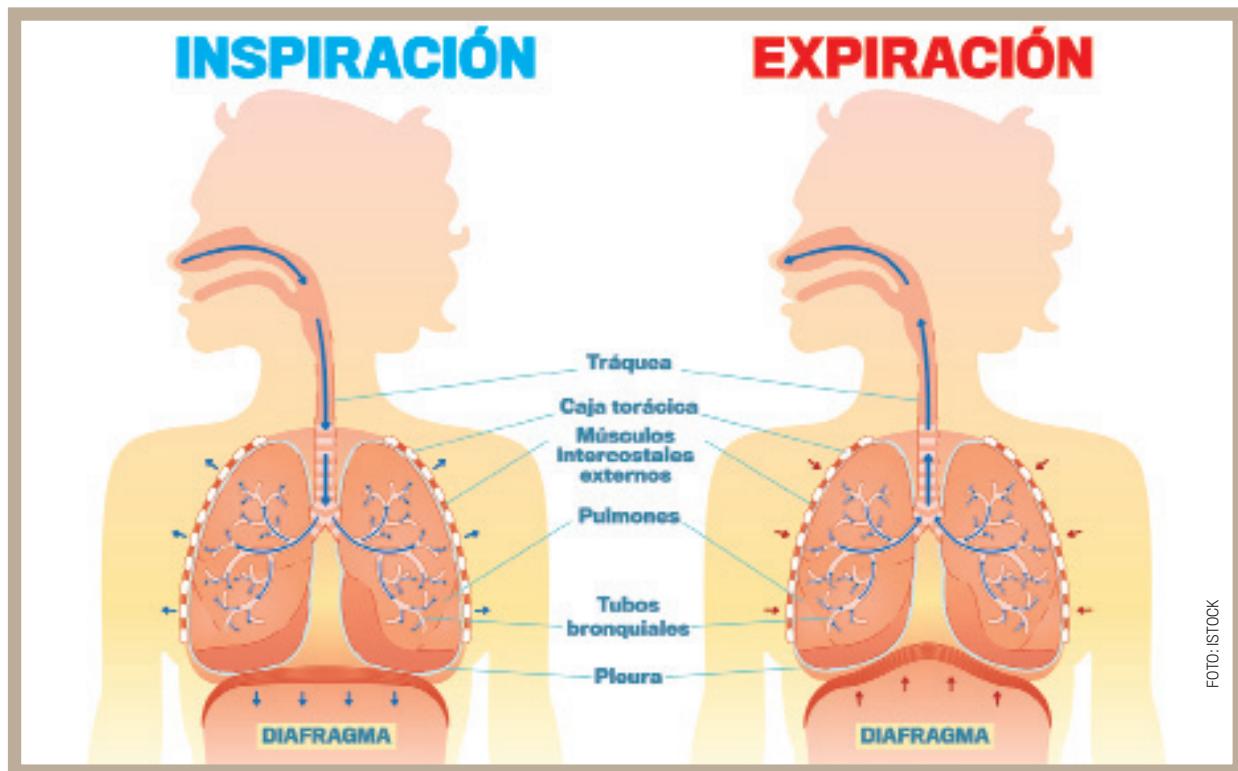


FOTO: ISTOCK

» SIENTE TU RESPIRACIÓN

Tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados y separados por el ancho de la cadera, coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el esternón; relájate por completo unos instantes.

Identifica qué parte de tu cuerpo se mueve más bajo tu mano al respirar normalmente.

Alarga la espiración ligeramente intentando que sólo se mueva la mano de abajo. Progresivamente notarás que se hunde tu abdomen activándose junto con el periné. La contracción de ambos ayuda al gesto respiratorio y por supuesto a proteger nuestros órganos pélvicos del incremento de presión intraabdominal, que sucede al respirar y que es mucho mayor todavía cuando corremos debido a los impactos reiterados de nuestras pisadas.

En este sentido, para lograr un buen tono abdominal y

lumbopélvico te recomendamos la práctica guiada de ejercicios hipopresivos inspirados en el yoga, también en pilates y otras muchas y variadas técnicas de estabilización lumbopélvica que puedes consultar a profesionales del entrenamiento o del mundo de la fisioterapia.

Según los expertos, existen más de 100 formas distintas de respirar, pero aquí vamos a explicar una de las que, en nuestra modesta

experiencia, creemos que nos van a permitir mejorar nuestra actividad física siguiendo las indicaciones de Calais-Germain.

La respiración es un tema tan apasionante como desconocido. Ahora que tienes más información, solo te queda ponerlo en práctica en tu próximo entrenamiento para poder disfrutar todavía más de nuestro deporte favorito ¡Ánimo!

“La gran respiración completa”

Lo que llamamos la gran respiración completa se utiliza en muchas técnicas de trabajo corporal porque moviliza todo el tronco, encadenando respiraciones en sus tres niveles. Inspira colocando tus manos en la zona que vas a movilizar y a continuación:

1. Hincha el abdomen bajo el ombligo. Espira metiendo el vientre y contrayendo ligeramente el suelo pérvico.
2. Mueve las costillas bajas por encima del ombligo. Espira bajando el esternón y las costillas.

3. Eleva costillas en la parte alta del tórax. Espira bajando la parte superior del esternón y las costillas ubicadas bajo las clavículas que se cierran.

4. Encadena las tres anteriores: inspira hinchando la parte inferior del abdomen, luego la superior abriendo costillas hasta llevar el aire a las clavículas. Espira metiendo el abdomen inferior, después el costal por encima del ombligo y finaliza expulsando el último soplo al descender el esternón.