



Actitudes posturales para mejorar tu rendimiento en carrera

El método hipopresivo Marcel Caufriez

Por Joan Cardús, 17-11-2015

¿Habéis oído hablar del **método hipopresivo**? ¿Os preguntáis que es? ¿Suenan un tanto raro, verdad? Seguro que en algún lugar u otro lo habéis escuchado pero no os atrevisteis a preguntar en qué se basa por miedo a que os tomaran por incultos. ¿No es así? Pues ahora ya os podréis poner al día de **una de las tendencias que están marcando el entreno de muchos deportistas de élite**, quiénes consiguen batir sus marcas en las competiciones con la aplicación de una serie de ejercicios en sus rutinas.

El Método Hipopresivo M. Caufriez nace en los años 80 y fue creado, como su nombre indica, por el **Dr. Marcel Caufriez**. En un primer momento surgió para conseguir una tonificación de la musculatura abdominal de las mujeres en el postparto, dado que las otras técnicas conllevaban un aumento de la presión. El método fue diseñado para que los profesionales de la actividad física pudieran impartirlo y así poder solucionar el problema. Pero allí no se quedaba el tema, **también serviría para poder prevenir problemas cardiovasculares, prevenir la osteoporosis, hernias, ...**, y profundizando en el rendimiento deportivo, **poderlo aumentar gracias al rendimiento fisiológico de los deportistas** o de cualquier persona que practique actividades físicas de alto nivel.

A nosotros nos interesa **poder mejorar y obtener un rendimiento superior**, por lo tanto, dejaremos de lado el tema de mejoras dirigidas a la salud y nos centraremos en el rendimiento. En el ámbito deportivo y de competición, los hipopresivos **nos aportarán múltiples beneficios mediante adaptaciones en nuestro sistema, que aumentarán la capacidad aeróbica**.

El método hipopresivo, entonces nos permitirá aportar este PLUS a todos aquellos deportistas que buscan mejorar su rendimiento, ya sea en 5k hasta ultra, gracias a los entrenos y así poder mejorar los resultados en competición.

Una respiración más eficiente provocará una mejor oxigenación de los tejidos y, por tanto, una mejora en nuestro rendimiento físico.

¿Podría ser conveniente dedicar una parte del entrenamiento de los deportistas a la mejora de las funciones respiratorias de manera específica? Parece ser que ya vamos interesándonos un poquito más en la práctica...

Con este trabajo postural y respiratorio mejoraremos varios aspectos de nuestro sistema: **temas posturales que nos permitirán ser más eficientes en la técnica de carrera, corrección de patologías de la columna vertebral, mejora de los parámetros respiratorios, prevención de la incontinencia urinaria** (a tener muy en cuenta especialmente en el género femenino) **y la mejora del rendimiento deportivo**, entre otros aspectos.

Si nos centramos en el rendimiento deportivo conseguiremos mejoras en los **parámetros sanguíneos**, gracias a que es un trabajo realizado en hipoxia. ¿**Hipoxia**? No tiene nada que ver con el “hipo” de toda la vida. Este concepto es algo más técnico. Hipoxia, proveniente del griego *hypo* “bajo” y *oxys* “oxígeno”, se refiere a la **disminución del oxígeno en sangre aportando menos cantidad a los órganos**. Se considera que se está en hipoxia cuando el nivel de oxígeno en sangre baja del 95%. Esto se hace con el fin de poder trabajar **como si estuviéramos en altura**, apartado muy útil para los corredores de montaña, ya que muchos no disponen del tiempo necesario para dirigirse a lugares de más de 2500 metros de altitud a partir de la cual nuestro organismo empieza a notar el déficit de oxígeno. Para poder controlar cómodamente y económicamente el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre **sería incorporando un pulsioxímetro en nuestra rutina diaria de entrenamiento de hipopresivos**, fácilmente localizable en cualquier farmacia de barrio.



Y.. ¿cómo se consiguen las hipoxias con el método hipopresivo? **De forma natural se producen hipoxias intermitentes, mediante apneas espiratorias durante el entrenamiento,** es decir, después de vaciar los pulmones con una espiración (máxima o forzada) bloquear la entrada de aire a los pulmones.

El tiempo destinado a este tipo de entrenamiento es reducido, **alrededor de 20 minutos,** y además mejoramos otros parámetros muy importantes en el rendimiento como puede ser la **flexibilidad, la economía en carrera gracias a mejoras posturales y mejoras en la capacidad pulmonar,** ya que la musculatura encargada de la respiración aumentará el tono y la eficiencia de la misma.

Al entrenar con déficit de oxígeno, provocamos una respuesta de hormonas como la eritropoyetina (EPO) que es una hormona que se encarga principalmente de la regulación de la producción de glóbulos rojos en sangre y de todos los procesos relacionados con la formación de energía por vía aeróbica, traduciéndose en un aumento de la hemoglobina en sangre. De esta forma, lo que estaremos provocando en nuestro organismo será una **aportación extra de oxígeno a los músculos permitiendo un retraso de la fatiga muscular.** Esto se traduce en ser **capaz de correr a la misma intensidad y aguantar durante más tiempo.** ¿A qué se debe este aumento de la capacidad aeróbica? Al aumento del lindar anaeróbico (tenéis el enlace a un artículo relacionado más abajo).

Mejoraréis la musculatura respiratoria, provocando un aumento de los glóbulos rojos en sangre y aumentando el rendimiento deportivo. Además adoptaréis una actitud postural más económica en vuestra vida diaria, quitando tensiones de aquellas zonas donde se acumulaba.

Entonces, ¿por qué no practicar el Método Hipopresivo? Parece que ya tenéis información suficiente para complementar vuestros entrenamientos con este tipo de ejercicio.