

La respiración y su importancia en los corredores

Publicado por [Running de Ciudad](#) el dic 4, 2015



Es muy común entre los corredores principiantes que la respiración se altere nada más empezar el entrenamiento, esto es debido a que la capacidad respiratoria se entrena y es necesario desarrollarla para acostumbrarse a esta exigencia física.

Es lógico saber que cuando el cuerpo está haciendo un ejercicio físico su demanda de oxígeno es mayor y que la inspiración que hacemos por la nariz a veces es insuficiente.

Lo ideal es inspirar por la nariz y espirar por la boca pero llega un momento en el que parece que el cuerpo necesita más aire. Contrariamente a lo que se cree, ayudarnos de la boca para hacer las inspiraciones no es tan malo si con ello almacenamos el oxígeno necesario y sobre todo mantenemos un ritmo continuo sin jadeos ni alteraciones.

Casi igual de importante que llevar un ritmo continuo, es no obsesionarse por controlar militarmente nuestra respiración y mucho menos agobiarse porque notes que tu cuerpo te pide más aire. Cuando veas que estás muy pendiente de tu respiración intenta pensar en otra cosa como el movimiento de tus piernas y como realizas la técnica de carrera

intentando que el acto de respirar lo realices de manera involuntaria.

Salir a correr acompañado puede ser contraproducente ya que hablar mientras entrenamos entrecorta la respiración, esto no debe desmoralizarte ya que la clave está en la constancia. Acumular días de carrera hará que tu cuerpo se vaya adaptando, mejorando tu sistema respiratorio por medio del aumento de la capacidad de absorción y acumulación de oxígeno, satisfaciendo así las necesidades creadas en un entrenamiento o competición.

Por último hacerse una prueba de esfuerzo te da el potencial de tu progresión atlética ¿cómo?, midiendo el consumo máximo de oxígeno en distintas fases del ejercicio. Este consumo se mide en litros de oxígeno que el corredor es capaz de consumir por minuto, también estas pruebas sirven para medir la frecuencia cardíaca y el consumo máximo relativo, que está en proporción al peso corporal. Éste es el consumo más importante ya que el peso es determinante en el rendimiento, por lo tanto la relación entre el ritmo cardíaco, el ritmo de carrera por kilómetro y el consumo de oxígeno relativo nos da valores para mejorar tus puntos débiles del entrenamiento. Invertir en actividades alternativas para trabajar la respiración como el yoga, natación, pilates, pueden contribuir a la mejorar tu proceso de adaptación al ejercicio.