

Plan de entrenamiento respiratorio

En tu respiración se encuentra la clave para recuperar antes y hasta en conseguir los mismos tiempos con menos esfuerzo. Os proponemos un sencillo plan de entrenamiento respiratorio.

12/04/2016 Sportlife



A continuación, os mostramos un sencillo plan de entrenamiento respiratorio, comenzando con ejercicios progresivos que podrás hacer en cualquier sitio y tanto antes como durante o después del entrenamiento.

Ejercicios de conciencia y propiocepción respiratoria

Los ejercicios respiratorios se pueden realizar con ayuda de un entrenador o por ti mismo. Los ejercicios de conciencia y propiocepción respiratoria tienen como objetivo devolver la movilidad a la caja torácica que en demasiadas ocasiones está restringida por el sobreentrenamiento. Comienza percibiendo tu movimiento cuando inhalas y exhalas.



Expansión costal

Túmbate boca arriba en una posición cómoda y relajada para la columna vertebral. Coloca las dos manos alrededor de las costillas de forma que puedas percibir el movimiento de expansión. Inspira de forma profunda tratando de maximizar el movimiento de apertura de las costillas. Siente como se abren y separan las carillas costales mientras inspiras. Exhala suavemente por la boca y ahora percibe cómo se cierran las costillas de forma natural. La diferencia entre la máxima y mínima apertura de la caja torácica se denomina expansión o movilidad torácica. Este ejercicio te ayudará a conocer el grado de movimiento costal y si está restringido (la apertura máxima se sitúa entre 2 y 3 cm). Será conveniente practicar hasta conseguir aumentar la expansión costal.



Expansión esternal

Una vez percibida y entrenada la expansión costal, se le suma el movimiento de expansión esternal. Coloca una mano siguiendo la línea del esternón y otra mano en una carilla costal. Realiza una inspiración profunda tratando de percibir cómo se moviliza el esternón simultáneamente con la expansión costal. Este ejercicio ayudará a movilizar el tórax en su máxima amplitud de movimiento. Sería lo que denominamos la respiración torácica completa. Es un ejercicio sencillo de toma de conciencia respiratoria del posible movimiento de la caja torácica. Prueba a colocar una mano en la base de la cabeza. Cuando realices la exhalación, trata de realizar una leve tracción sobre la columna cervical. Esta acción facilitará el estiramiento sobre la fascia cérvico-costal. Repite de 6 a 8 veces.

02\ Liberación Miofascial diafragmática

En la misma posición, coloca tus dedos a lo largo de las carillas costales. Durante la exhalación, realiza un suave masaje por los bordes de las carillas desde la apófisis xifoides hasta las últimas costillas. A medida que vas realizando el automasaje notarás cómo se flexibiliza más el tejido. Para mejorar el movimiento respiratorio, se recomienda en primer lugar estirar y liberar las posibles tensiones miofasciales que pudiesen existir. Se realizará tanto sobre los principales músculos respiratorios (diafragma torácico) como en los músculos accesorios de la respiración (músculos cervicales, pectoral, abdominales).

03\ Ejercicios de fortalecimiento respiratorio

Los siguientes ejercicios se focalizan en aumentar la fuerza-resistencia de la musculatura inspiratoria y espiratoria.

Ejercicio de autorresistencia a la expansión costal

Coloca ambas manos en las costillas. Realiza una inspiración costal profunda y al mismo tiempo resiste ligeramente la apertura con las manos. A medida que realices más respiraciones puedes incrementar la intensidad en la resistencia a la apertura. Es un ejercicio ideal para mejorar la fuerza de los músculos inspiradores como el serrato anterior y los intercostales.

Ejercicio resistido con banda elástica

Puedes realizar el ejercicio anterior con una banda elástica alrededor de las costillas. Durante la inspiración, sentirás la fuerza que te opone la resistencia elástica progresiva de la banda y durante la exhalación esta misma energía elástica ayudará al cierre de las costillas.



04\ Entrenamiento con incentivadores respiratorios

Existen en el mercado diferentes tipos o categorías de aparatos cuyo objetivo principal es el entrenamiento de la musculatura inspiratoria. Por medio de diferentes sistemas mecánicos ofrecen resistencia a la entrada o salida del aire y resistencias regulables. Se pueden utilizar tanto durante el calentamiento de cada entrenamiento o antes de la competición como durante el propio entrenamiento. Un estudio realizado con ciclistas mostró cómo tras un periodo de entrenamiento muscular con incentivadores mejoraron su tiempo de carrera unos 3 minutos en 40 km⁵.

Correctamente utilizados y estructurados en la periodización del entrenamiento, la mejoría se podrá apreciar en apenas cuatro semanas. Los autores Hellyer et al., (2015)⁶ sugieren introducir el entrenamiento inspiratorio con dispositivos durante actividades aeróbicas como un adecuado método para maximizar los resultados.

En la imagen de arriba, un ejemplo de calentamiento con dispositivo de respiración resistida combinado en una rutina de bici

Ejercicio en decúbito supino con incentivador respiratorio

Tumbado boca arriba, regula la resistencia del incentivador respiratorio y realiza 10 inspiraciones y exhalaciones profundas. Gradualmente aumenta la resistencia del dispositivo mientras vaya mejorando tu capacidad.



Bibliografía

1. Illi, et al., (2012). Effect of respiratory muscle training on exercise performance in healthy individuals. A systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 42(8), 707-724.
2. Hill, et al., (1991). Effect of an endurance triathlon on pulmonary function. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23(11), 1260-1264.
3. Harms, et al., (1997). Respiratory muscle work compromises leg blood flow during maximal exercise. *Journal of Applied Physiology*, 82, 1573-1583.
4. Rocha, T., et al. (2015). The Manual Diaphragm Release Technique improves diaphragmatic Mobility, inspiratory capacity and exercise capacity in people with chronic obstructive pulmonary disease: a randomised trial. *J Physiother*, 61(4), 182-9.
5. Romer et al., (2002). Inspiratory muscle fatigue in trained cyclists: effects of inspiratory muscle training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, (5), 785-792.
6. Hellyer, et al., (2015). Respiratory Muscle Activity During Simultaneous Stationary Cycling and Inspiratory Muscle Training. *J Strength Cond Res*, 29(12), 3517-22.