

RUNNERStyle

CORREMITIERRA

3 Test
para ser **más**
conscientes
al respirar

Beneficios
de una buena
respiración

Efectos
Negativos
al respirar incorrectamente

**RESPIRACIÓN
CONSCIENTE = MAYOR
EFICIENCIA**

Editorial

Digamos que nosotros habíamos sido unos completos desentendidos de la importancia que tiene la respiración al hacer deporte.

Empezamos a ser más conscientes después de una cirugía de cornetes que tuvo Jorge años atrás. Después nos recomendaron aprender a meditar para controlar la ansiedad y empezamos a tener un poco más de claridad sobre cómo la respiración puede tranquilizar la mente.

Después empezamos a “entrenar”, sin embargo, aún nos falta mucho por lograr y aprender en todo lo referente a la respiración en el ámbito deportivo y sus beneficios.

Esta es la información que queremos transmitirte desde nuestra experiencia actual, esperamos que la encuentres útil pueda ser el primer paso para que te incentives a estudiar más sobre este tema.



Entenderla

La respiración es un proceso vital a la hora de realizar cualquier actividad física y es uno de los fundamentos principales que **te van a garantizar mejorar tu rendimiento y el éxito en tu entrenamiento o carrera.**

Es por esto que aquí; te daremos información valiosa que te ayudará a tener el conocimiento para ponerlo en práctica en tus entrenamientos y para que logres:

- 1 *Tener un mejor rendimiento*
- 2 *Tener una buena recuperación*
- 3 *Tener una excelente conexión con tu cuerpo*
- 4 *Reconocer y controlar el desgaste que tienes al hacer ejercicio*

A person in a black wetsuit and diving mask is hanging from a rope underwater. The person is positioned vertically on the left side of the frame, with their right arm extended upwards to hold the rope. The background is a deep blue, slightly textured water surface.

Lo primero que vamos a hacer es mostrarte en qué punto te encuentras a través de un test sencillo que nos enseñó hace poco Fernando Jibaja Du Bois, licenciado en psicología y especialista en respiración.

Este test **te ayudará a ser más consciente e interiorizar la importancia que tiene la respiración** para que seas mucho más eficiente.

El primer ejercicio del test que vamos a hacer es una **apnea**; pero **¿qué es una apnea?** Es **una pausa en la respiración de por lo menos 10 segundos** o, en palabras más claras y sencillas, sostener el aire por varios segundos.

Tener control de la respiración te ayudará a mejorar la concentración, el bienestar y te dará mayor serenidad a la hora de practicar algún deporte.

Test 1. Inhalar, sostener y medir



Lo que vas a hacer es **inhalar, sostener el aire lo que más puedas y medir cuánto aguantas sin respirar, sin ponerte en riesgo**; es solo un test preliminar.

Para comenzar es necesario que puedas tener un cronómetro a la mano; toma aire profundo y lo sostienes el tiempo que más puedas.



Una vez comiences a sostener la respiración, activa el cronómetro y vas a contar **cuántos segundos resistes sin botar el aire**.

¿Cuántos segundos aguantaste?

Algunas personas aguantan 10 segundos, otros 20, 30, 40... a mayor tiempo que puedas mantener la respiración tendrás más probabilidad de optimizar tus tiempos en una carrera o mejorar tu eficiencia deportiva y capacidad física.

El tiempo promedio de un deportista normal es de 39–59 segundos, y si hablamos de atletas de alto rendimiento es entre 70–89 segundos.

¡Dios mío, casi un minuto y medio!

¿Cómo estás tu si te comparas con el promedio?

No te preocupes, tu respiración irá mejorando a medida que eres más consciente de ella.



Test 2. respiraciones por minuto



El segundo ejercicio del test **te ayudará a ser más consciente de la cantidad de respiraciones que tienes por minuto.**

Continúa con el cronómetro en la mano y vas a respirar lo más normal que puedas durante un minuto exacto, cuenta cuántas respiraciones realizaste en ese minuto. Una respiración cinsiste en inhalar y exhalar.

¿Estás listo?

Comencemos: inhala y exhala con total normalidad hasta cumplir el minuto.



¿Cuántas respiraciones contaste en un minuto?

Una persona normal puede tener entre 15 respiraciones por minuto, pero como deportistas es recomendable tener 10 o menos por minuto. Esto te ayudará a recuperar los tejidos mucho más rápido, aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca y tener menos lesiones,
¿lo sabías?, ¡menos lesiones!

Muchas personas se preguntan: ¿por qué tendría menos lesiones al respirar mejor? Aquí te compartimos algunos factores clave que te ayudarán a entender.

Un deficiente estado de atención impide focalizar correctamente los esfuerzos y puede desencadenar lesiones musculares por problemas de flujo sanguíneo y de tensión muscular excesiva. Por otro lado, **cuando tienes control de la respiración puedes tener mayor claridad y concentración en los movimientos que realizas.** Esto te ayudará a estar más enfocado en el deporte, evitando distractores que te pueden llevar a dar un mal paso y sufras una lesión.

Test 3. ¿Eres consciente a la hora de respirar?

Para realizar el tercer ejercicio es necesario que respondas las siguientes preguntas con total honestidad: **¿Eres consciente a la hora de respirar?**
¿Cuál es la parte del cuerpo que involucras a la hora de respirar, el pecho (torácica) o el abdomen?

Ponte tu mano en el pecho y otra en el abdomen, inhala y siente qué parte de tu cuerpo involucras cuando realizas el proceso. Esa es la respiración predominante cuando respiras.



¿sientes que es el pecho el que se te infla? Es normal en la mayoría de personas y esto quiere decir que manejas una respiración torácica. Si por el contrario, sientes que el aire entra directamente a tu abdomen, tienes una respiración diafragmática o abdominal.

¡Ser consciente en tu respiración te ayudará a tener efectos positivos al momento de realizar tu rutina deportiva!

La respiración torácica permite tener una mayor frecuencia respiratoria, mientras que la abdominal reduce el número de inspiraciones por minuto, lo que te facilita tener mayor control.

Te damos un ejemplo: la respiración torácica (pecho) no es tan eficiente. **¿Por qué?** Porque no entra bien el volumen de oxígeno necesario para suplir las necesidades que tu cuerpo necesita, aumenta la fatiga y el dolor en el cuello puesto que realizas un esfuerzo extra.

Por otro lado, con la respiración diafragmática o abdominal te entrará mayor cantidad de aire al diafragma, te dará mayores beneficios a la hora de realizar el deporte, ganando mayor eficiencia al correr o al hacer ejercicio.

Ahora sí, entendamos la forma o el modo ideal de cómo debemos respirar. Hay diferentes teorías: ¿debemos inhalar por la nariz y exhalar por la boca ? ¿o inhalar por la nariz y exhalar por la nariz? .

Normalmente tenemos el conocimiento de respiración básica: inhalar por la nariz y exhalar por la boca; sin embargo, te compartiremos cual es la manera correcta en la que debes respirar para tener el rendimiento que deseas mientras realizas deporte. La respuesta correcta es la típica de una abogado: **DEPENDE.**



Todo depende de cada persona, del lugar y la intensidad a la hora de realizar tu deporte.

Cuando respiras por la nariz significa que estas ahorrando energía; cuando lo haces por la boca significa que estás generando mayores potencias y a la vez tendrás mayor desgaste.

Teniendo claro esto,
¡debes de saber en qué momento usar cada uno!



¿Cuándo debes usar la respiración por la boca?

Cuando sientas que requieres mayor potencia. Para ser más específicos, cuando estás realizando tu rutina y vas subiendo la intensidad puedes usar la técnica de boca/boca. ¡Pero, ojo!, esta respiración solo es recomendable por periodos cortos de tiempo, pues el desgaste te ahogaría. Esta técnica de respirar y botar por la boca es muy útil cuando vas en una subida corta. Recuerda no usarla por mucho tiempo puesto que perderás eficiencia y terminarás mucho más agotado.



Si estas haciendo ejercicio controlado es recomendable respirar por la nariz, pues no requieres de mucha fuerza y puedes llevar un balance en todo el proceso de la actividad física; te permitirá tener mayor control y un equilibrio a la hora de realizar tu rutina de ejercicio.

La buena noticia es que la respiración es algo que se entrena al igual que el resto de los movimientos musculares, pero esto solo se logra con la práctica. Recuerda que la respiración te ayudará a ser más eficiente a nivel deportivo.



Beneficios de una buena respiración

Una respiración correcta, regular, lenta y profunda logrará para ti:



Mejorar tu estado de relajación.



Mejorar la oxigenación.



Tendrás menor esfuerzo cardíaco.



Reducir la fatiga.



Tendrás menor tensión muscular.



Mejorar tu rendimiento.



Aumentar la potencia pulmonar y la tolerancia al ejercicio.



Disminuir la actividad fisiológica.



Mejorar los problemas respiratorios.

Efectos de una mala respiración

La mala respiración al practicar ejercicio puede tener efectos negativos como:

Mayor fatiga.



Hiperventilación.



Insomnios.



Tensión muscular excesiva en cuello y hombros.



Estrés y ansiedad.



Incremento del número de pulsaciones del corazón y aumento de la tensión arterial, Síntomas de asma o ahogo.



Top tips finales



Más del **60% de las personas no respira correctamente** al realizar sus rutinas deportivas.



Es recomendable **una respiración diafragmática que mejora sensiblemente la calidad de vida y de ejercicio físico.**



La correcta respiración diafragmática **facilita tu concentración y enfoque.**



La respiración se puede entrenar para mejorar tu capacidad física y de resistencia.



Una **respiración diafragmática abdominal regular, lenta y profunda logra mayores estados de relajación.**



Nuestros recomendados

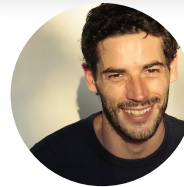
Te traemos estos dos superrecomendados para que pongas en práctica sus ejercicios y mejores tu respiración.



5 ejercicios fáciles de respiración



Respira con Esteban



Luke Wills



*Fernando Jibaja
Du Bois*



Esperamos que este **ebook** haya sido de utilidad para ti y que lo puedas poner en práctica.

TRANSFORMA TU VIDA!
www.jorgeycristy.com

Si quieres transformar tu vida como lo hemos hecho nosotros y miles de personas alrededor del mundo, te invitamos a seguirnos y conocer nuestra metodología del programa físico y mental Master.

 @corremitierra

 @masterJorgeyCristy

