

# EL ARTE DE RESPIRAR

INSPIRAMOS Y EXHALAMOS MÁS DE 20 MIL VECES AL DÍA Y UN PROMEDIO DE 15 VECES POR MINUTO. PERO ¿CÓMO LO HACEMOS CUANDO NOS EJERCITAMOS? CLAVES PARA ENTRENAR LA RESPIRACIÓN. **POR CAROLINA ROSSI\***

## ► EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA RESPIRACIÓN

cumple un rol fundamental. Cuando nos ejercitamos, nuestros músculos necesitan más oxígeno y los pulmones deben trabajar más. Al correr o realizar cualquier ejercicio intenso al que no estamos acostumbrados, es común sentir que nos falta el aire. Pero a veces puede suceder que, pasados unos minutos, notamos que podemos seguir más cómodos que cuando recién empezamos: esto obedece a lo que comúnmente se llama "cambio de aire" y la explicación es que, en situación de reposo, el cuerpo necesita menos cantidad de oxígeno, y eso nos exige un tiempo de adaptación cuando la demanda es superior, especialmente si no somos personas entrenadas. La respiración se entrena al igual que el resto de los movimientos musculares: un deportista entrenado puede absorber mayor cantidad de aire en una sola inspiración y con menos esfuerzo que una persona sedentaria. Tiene también un consumo de oxígeno mucho mayor. El consumo de oxígeno es la cantidad de oxígeno que el cuerpo es capaz de transportar por minuto por kilo de peso, y es posible aprender a llenar nuestros pulmones al máximo para marcar una diferencia en nuestro desempeño deportivo. ¿Cómo? Una de las formas más simples es aprender a llevar, de manera consciente, el aire más abajo. Existen varios tipos de respiración, pero vamos a resumirlas en dos clases: la alta o clavicular, y la baja o abdominal. En la alta, podríamos decir que el pecho se eleva y los hombros se levantan, y en la baja, se hincha el abdomen. Si observamos la forma de los pulmones, podemos notar que en la parte inferior son más anchos y, por consiguiente, poseen una mayor capacidad; entonces, si logramos llevar el aire abajo, ampliamos la capacidad. Para permitirnos un mayor ingreso de aire en la inspiración, es importante tener en cuenta que al exhalar lo hagamos de forma completa. Cuando decimos que hay que llevar el aire a la panza y no inflar el pecho, es un modo de ejemplificar el movimiento: el aire nunca iría a la panza porque nunca sale de los pulmones, pero en la respiración baja, llega a la base de los pulmones y comprime los órganos del abdomen hacia abajo, por lo cual queda abultado. ¿Por la nariz o por la boca? Generalmente, se dice que debemos inspirar por la nariz y exhalar por la boca. Pero lo cierto es que no hay una forma correcta de hacerlo y va a depender de la persona, la intensidad de la actividad que esté haciendo y su nivel de entrenamiento. Es real que el aire que entra por la nariz llega mejor a los pulmones, porque se filtra y se calienta, pero hay veces en que la demanda de oxígeno es tal que no es suficiente y es necesario hacerlo por la boca, o incluso por las dos vías. Hay que respirar como el cuerpo lo pide.

ENCUENTRA MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM



\* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CAPACIDAD PULMONAR

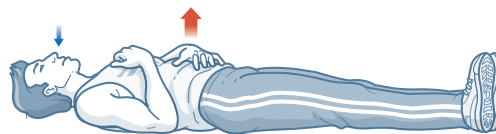


**1.** Sentados con las piernas extendidas hacia delante y los brazos extendidos y levantados hacia arriba, juntamos las manos. Los brazos deben quedar por detrás de la cabeza. En esta posición, inspiramos por la nariz manteniendo los brazos y el tronco bien arriba. Retenemos el aire entre cinco y diez segundos, y luego lo expulsamos lentamente por la boca. Repetir diez veces.



**2.** Sentados, con la espalda derecha, apoyamos las manos en la nuca, colocando los brazos de modo que los codos queden hacia delante, a la altura de los hombros. En esta posición, inspiramos por la nariz separando los brazos hasta que queden los codos laterales. Una vez allí, expulsamos el aire por la boca lentamente hasta que los codos vuelvan a la posición inicial. Repetir diez veces.

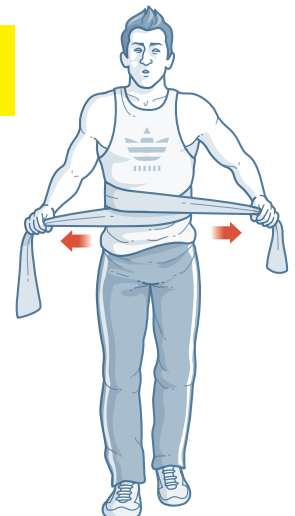
## EJERCICIOS PARA CONCIENTIZAR LA RESPIRACIÓN BAJA



**3.** Acostado boca arriba con las piernas extendidas, llevamos una mano al pecho y la otra al abdomen, con el pulgar a la altura del ombligo. Realizamos una inspiración profunda por la nariz dejando que el abdomen se expanda por completo; lo notaremos con la mano. El tórax debe mantenerse quieto y no levantarse. Luego exhalamos lentamente mientras el abdomen se encoge hacia dentro. Practicarlo cerca de dos minutos.



**5.** Acostado boca abajo, con las manos debajo de las últimas costillas, inspiramos profundamente por la nariz concentrándonos en llevar el aire bien abajo; notaremos con las manos cómo se expande la cintura. Sostenemos el aire unos segundos y exhalamos por la boca. Repetir cinco veces.



**4.** Colocar una faja de tela de aproximadamente un 1,5 metros de largo alrededor de las costillas inferiores con los extremos cruzados. Respirar en forma natural aflojando la tira al inspirar y apretándola con fuerza al exhalar. Practicarlo primero sentado, después de pie y, por último, caminando. Repetir cerca de dos minutos.