

Los mejores deportistas respiran usando la cabeza

Respiras de forma automática, sin pensarlo, pero cuando haces ejercicio, si usas la cabeza y controlas tu respiración, podrías entrenar más tiempo y con menos esfuerzo. ¡Esa es la clave principal de los grandes atletas!

¿Cómo controlar la respiración?

Hay muchas técnicas, algunas son:

Si eres nadador: Respira cada tres brazadas de forma alterna, es decir, más lento que cuando estás fuera del agua. Esto obliga al corazón a latir más rápido y el cuerpo se vuelve más eficiente al usar el oxígeno.



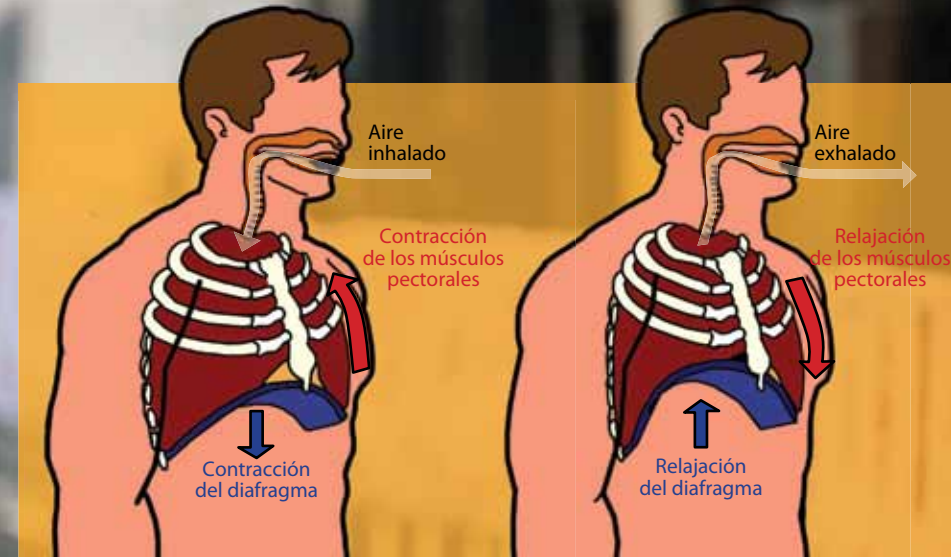
Si eres corredor: sincroniza tu respiración al ritmo de tus pasos, de esa forma mantienes un ritmo constante.

Respiración profunda: inspira de forma más profunda que lo normal y después exhala todo el aire que tienes dentro. Los corredores de largas distancias la emplean mucho para llevar oxígeno a sus músculos. Además, esta técnica ayuda a que te relajes y liberes tensiones.

El oxígeno aportado por la respiración es imprescindible para todos los procesos vitales.

Esta es la ruta del aire que respiramos:

- Entra por la nariz ①, se calienta, limpia y humedece. También por la boca ②.
- Pasa por la faringe ③, allí las amígdalas ④ destruyen los organismos nocivos.
- Pasa por la laringe ⑤.
- Baja por la tráquea ⑥ hasta llegar a los bronquios ⑦, de allí a los bronquiolos hasta los alveolos pulmonares ⑧, unas estructuras elásticas, donde se produce el intercambio de gases entre la sangre y la atmósfera. El oxígeno sale de los pulmones a la sangre y el dióxido de carbono entra a los pulmones, luego pasa por los alveolos y finalmente es exhalado. El aire exhalado tiene más dióxido de carbono y menos oxígeno que el aire inhalado.



Músculo para respirar

El principal músculo respiratorio es el diafragma, situado en la base del tórax. Al inspirar se aplana aumentando el tamaño de los pulmones. Al mismo tiempo los músculos intercostales suben las costillas y eso también dilata los pulmones. Para espirar el diafragma y las costillas se relajan, recuperan su tamaño original, y expulsan el aire usado.

¿Qué tienen que ver los calambres con el oxígeno?

Cuando los músculos consumen el oxígeno disponible, entran en un estado llamado «deuda de oxígeno», donde empiezan a convertir la glucosa en ácido láctico y cuando este se acumula en los músculos hace que sintamos calambres y se inicia la fatiga. Por eso respirar correctamente de manera conciente es muy importante cuando te ejercitas.

