

El Confidencial

Cómo debe ser la respiración al hacer 'running': trucos para oxigenar bien

Si somos capaces de controlar y entrenar nuestra respiración, llevaremos una mayor cantidad de oxígeno a los músculos de forma más eficiente



La respiración es fundamental a la hora de hacer 'running'. (iStock)

Autor

Quironsalud

Contacta al autor

Tiempo de lectura 3 min

24.11.2016 – 05:00 H.

La respiración es algo natural que hacemos de forma automática desde el nacimiento, y quizás sea por esto por lo que, cuando nos adentramos en el mundo del 'running', nos centramos en sumar kilómetros, hacer series, entrenar cuestas, incluso en la alimentación o en el descanso, pero nadie habla de la respiración. Nos limitamos a coger y soltar aire. Sin embargo, todos hemos experimentado esos días en los que aceleramos el ritmo y parece que nuestra respiración no nos acompaña: tenemos la sensación de que no nos entra suficiente aire.

El oxígeno llega hasta nuestro organismo a través de los pulmones y es fundamental para el funcionamiento de los músculos. Cuando realizamos ejercicio aeróbico como el 'running', lo necesitamos en grandes cantidades: un deportista entrenado puede incrementar su consumo de oxígeno durante un esfuerzo intenso hasta 30 veces más que el que tiene en reposo. Si somos capaces de controlar y entrenar nuestra respiración, llevaremos una mayor cantidad de oxígeno a los músculos de forma más eficiente.

52:20



Running, la gran obsesión.

Los estudios demuestran que una buena respiración no solo influye en el rendimiento de los deportistas, sino que previene la aparición de lesiones.

¿Cómo debemos respirar?

Lo habitual es que cojamos aire por la nariz y lo expulsemos por la boca, pero hay personas que lo hacen indistintamente. Aquí no hay consenso: respira por la nariz o por la boca, como lo hagas libremente de la forma más natural. El respirar por la nariz ofrece ventajas: el aire entra en los pulmones más limpio y en condiciones adecuadas de temperatura y humedad. Sin embargo, alrededor del 50% del trabajo que implica movilizar el aire se realiza en el trayecto de la nariz a la boca, es por esto que cuando estamos fatigados, tendemos a reducir el trabajo respiratorio, respirando por la boca.

Intenta coger aire profundamente, desde el diafragma, hasta llenar los pulmones por completo para utilizar toda la capacidad pulmonar. Notarás que el abdomen se hincha. A continuación, expulsa el aire del todo. Es muy útil concentrarte en tu propia respiración, intentando reducir la frecuencia e incrementando el volumen de aire movilizado. La propia práctica del ejercicio desarrolla la capacidad pulmonar y ejercita la musculatura abdominal, diafragma y musculatura torácica. Correr también nos proporcionará una postura erguida, sin encorvarnos, manteniendo la cabeza al frente y una correcta postura de los brazos.

Es muy fácil comprobar que, manteniendo un ritmo estable, nos baja la frecuencia cardíaca

Sostén un ritmo constante en el tiempo, que te sea fácil de mantener, natural, no forzado, se puede incrementar o disminuir en función del ritmo de carrera.

Una respiración rápida y superficial no es una respiración eficaz, pues no llegará suficiente oxígeno a los músculos, el organismo subirá la frecuencia cardíaca para intentar compensarlo y a su vez se incrementarán las demandas de oxígeno. Al final, terminaremos agotados.

Actualmente, es muy frecuente correr con pulsómetros. Es muy fácil comprobar que, manteniendo un ritmo estable, si realizamos respiraciones profundas y menos frecuentes, nos baja la frecuencia cardíaca; y viceversa: si realizamos respiraciones rápidas y superficiales, la incrementamos.

Al igual que otros aspectos, la respiración en el 'running' también requiere que la entrenemos, que seamos conscientes de ella y la hagamos más eficaz. Al principio nos costará, pero luego crearemos el hábito, la haremos de forma automática, nos será más fácil de mantener y aumentaremos nuestro rendimiento.

[Este texto ha sido redactado por Lorena Comeche, jefa asociada de Neumología. Hospital Universitario Quironsalud Madrid]

