UNA BONA RESPIRACIÓ MILLORA EL RENDIMENT ESPORTIU

18 maig, 2018

Els músculs que intervenen en la respiració poden entrenar-se per millorar el rendiment i evitar patrons posturals incorrectes.

Quan fem alguna activitat física, l'organisme necessita majors quantitats d'oxigen, el que suposa un treball extra per la musculatura respiratòria. A més a més, els pulmons s'adapten a l'ús que se'ls hi doni. Una persona sedentària pot tenir una capacitat pulmonar d'uns 4 litres, mentre que un esportista pot arribar als 6,5 litres.

Uns músculs respiratoris en bones condicions poden resultar vitals per la nostra salut i resistència de l'esportista durant els entrenaments i exercicis físics d'alta intensitat.

De la mateixa forma que entrenem els nostres músculs quan volem guanyar força o velocitat, podem millorar el nostra sistema respiratori treballant la musculatura implicada, evitant patrons posturals incorrectes que no els deixin treballa de manera adequada . Així, podem millorar el nostre rendiment general, ja que tots els músculs del cos es nodriran millori donaran millors resultats.

Els músculs respiratoris

Els músculs respiratoris tenen una funció mecànica, la d'expandir la caixa toràcica per afavorir l'entrada d'aire. És un acte reflex que ens permet viure i passa desapercebut, però respirem entre 20.000 i 25.000 vegades al dia.

Els músculs implicats són:

- **Diafragma:** és el principal múscul respiratori. Té forma de paraigües i es troba a la base de la caixa toràcica. Al contraure's permet l'entrada d'aire als pulmons, intervenint en la respiració.
- **Intercostals:** es troben entre les costelles. Els externs participen en la inspiració, i els interns en l'espiració, és a dir, en la sortida de l'aire.
- **Escalens, pectorals i trapezis:** Són músculs auxiliars que ajuden en l'expansió de la caixa toràcica.
- **Abdominals:** Tant els oblics, com el transvers i el recte. Creen una trama en la zona de l'abdomen, ajudant a l'espiració, sobre tot quan és forçada.

Tipus de respiració

Cada cicle respiratori dura quatre segons aproximadament, però el temps no es distribueix d'igual manera en la inspiració i espiració, l'aire trigaria en entrar uns 1,5 segons, i en sortir uns 2,5 segons, per la qual cosa l'espiració és més llarga.

Hi ha diferents tipus de respiració:

- **Respiració costal:** intervenen els músculs més superiors, i consisteix en expandir la caixa toràcica.
- **Respiració diafragmàtica/abdominal:** s'involucra la musculatura abdominal i repercuteix en altres zones com la zona lumbar.

Quan realitzem activitats aeròbiques, com esports de resistència, hem de combinar ambdues respiracions, i fer-les d'una manera relaxada i profunda.

Si estem fent exercici aeròbic, com per exemple exercicis de tonificació o musculació, és bo combinar el ritme dels exercicis amb la respiració: espiració en la fase concèntrica (contraure i escurçar múscul) i espiració en la fase excèntrica (tornada mantenint la contracció i recuperar la longitud normal del múscul).

Per fer-nos una idea de la millora que es pot obtenir simplement tenint un bon control de la respiració, una persona en repòs respira al voltant de 12 litres i un esportista uns 150 litres, en casos extrems fins a més de 200 litres. Si entrenem la respiració es pot aconseguir que entri més aire d'una sola inspiració cansant menys els músculs respiratoris i reduint la fatiga, a més a més de fer que l'aire ompli més els pulmons i s'utilitzin més zones, fent l'intercanvi de gasos en més alvèols simultàniament i aconseguint més oxigen.