

ENTRENAMENT HIPOPRESSIU

3 desembre, 2018



L'origen de la paraula hipopressiu prové del francès pressif – pressió violenta, i del grec hypo – sota, per la qual cosa el seu significat és sense pressió i la seva finalitat eliminar la pressió en la zona abdominal i el sol pèlvic per evitar patologies i millorar la salut.

El Mètode Hipopressiu va ser creat pel Dr. Marcel Caufriez als anys 80, amb la finalitat de millorar la faixa abdominal i el sol pèlvic, però aviar es va donar compte, a través de les investigacions, de què es tractava d'una gimnàstica global, ja que estava millorant diversos paràmetres del nostre sistema:

- Millores respiratòries.
- Augment de la flexibilitat.
- Estimulació de l'Eritropoyetina (estimulació glòbuls vermells).
- Augment dels glòbuls vermells.
- Rectificació de les curvatures vertebrals.
- Reducció del perímetre de la cintura.

És per això que els entrenadors i professionals de l'activitat física hagin vist en aquesta tècnica una eina molt útil per millorar el rendiment esportiu i la qualitat de vida. A més, es proposa com una forma per prevenir els efectes nocius que a vegades pot provocar l'exercici físic com són les hèrnies, incontinença urinària i fecal, i altres patologies relacionades amb el sol pèlvic. Són ja molts professionals de la fisioteràpia especialitzada en uro-ginecologia que presenten aquest mètode com l'alternativa a l'exercici abdominal tradicional.

Com millorem el nostre rendiment amb aquest mètode:

Augmentant els glòbuls vermells: la hipòxia.

La seva aplicació en l'àmbit esportiu i de competició aporta beneficis molt importants per adaptacions en el nostre sistema que van a augmentar la capacitat aeròbica. Això és degut al fet que les tècniques hipopressives són un mètode d'hipòxia.

Què és la hipòxia:

La hipòxia és la disminució de la saturació d'oxigen en la nostra sang, per sota del 95% entrem en un estat d'hipòxia.

Hi ha diversos mètodes per aconseguir aquest estat de falta d'oxigen.

NATURALS:

- Exposició d'hipòxia intermitents: mitjançant apnees en repòs o en activitat.
- Entrenament d'alçada.
- Mètode hipopressiu.

INDUÏDES:

- Cambres hiperbàriques.
- Dilució de l'aire amb nitrogen mitjançant aspiració amb bombona.
- Màscares de filtració d'oxigen.

El problema dels mètodes induïts és que són econòmicament costosos, incòmodes i precisen invertir molt de temps. Amb el Mètode Hipopressiu la inversió econòmica és mínima, el temps empleat no és elevat, i a més al mateix temps estem millorant altres paràmetres importants pel rendiment màxim de l'esport com són la flexibilitat, l'economia de carrera per la millora postural i el volum d'aire màxim aspirat pel desenvolupament dels músculs intercostals i de la relaxació del diafragma, augmentant el vostre V_{O2} max (és la quantitat màxima d'oxigen que l'organisme pot absorbir, transportar i consumir en un temps determinat).

La gimnàstica hipopressiva, com a mètode natural, utilitza l'apnea en la seva execució, és a dir, la suspensió de la respiració durant un temps determinat i amb un ritme respiratori molt concret que diferencia aquest mètode d'altres exercicis hipòxics.

Què provoca en el nostre cos:

En el moment en el qual exposem al nostre cos a qualsevol estrès o estímul (exercicis de força, aeròbics, equilibris, moviments nous,...) es generen en el nostre organisme, tant a nivell fisiològic com neuronal, una sèrie d'adaptacions, és a dir el nostre cos es prepara per enfrontar-se de forma més eficient davant el mateix estímul , així és com millorem la nostra condició física amb la pràctica freqüent de l'exercici.

Quan sotmetem el nostre cos a un dèficit d'oxigen, provoquem una resposta adaptativa de l'organisme que va a generar en primer lloc l'estimulació de certes hormones com l'Eritropoyetina, la coneguda EP0, i posteriorment un augment de l'hemoglobina de la sang per millorar el transport d'oxigen, aconseguint una major capacitat de resistència a l'esforç i d'oxigenació dels teixits. En altres paraules, augmentem els "portadors" que abasteixen d'oxigen a músculs i òrgans.

Quina utilitat té en l'esport:

És evident que si millorem la resistència a l'esforç, aquells esportistes que requereixin d'una bona condició aeròbica milloraran el seu rendiment i les seves marques, i aquests esports són molts: futbol, ciclisme, bàsquet, marató, natació, rugbi...

MILLORES DELS PARÀMETRES RESPIRATORIS

Les millores respiratòries venen determinades per l'augment del to dels músculs respiratoris, aquests músculs són per una banda els inspiratoris: el diafragma, els intercostals

externs, els serrats, els escalens, els pectorals, els subclavis i els espinals. Per altra banda trobem els músculs aspiratoris, com són els intercostals interns i els músculs de la paret abdominal: el transvers de l'abdomen, els oblics, el piramidal i el recte major de l'abdomen. Amb la Gimnàstica Abdominal hipopressiva aquests músculs van a guanyar to, i el diafragma va a perdre tensió excessiva que limita la seva funcionalitat aconseguint una respiració més efectiva.

La capacitat pulmonar és mesura mitjançant espirometria, i una de les mesures empleades és el FEV1 (Flow Expired Volume), que ens indica la quantitat d'aire que l'individu és capaç d'expulsar en un segon, expressat en litres/segon varies proves clíniques han demostrat una major capacitat en persones esportistes enfront de sedentàries, ja que tenen major força d'inspiració. Un altra de les mesures utilitzades mitjançant espirometria, és el PEF (Peak Expired Flow), pic de flux de l'aire aconseguit durant aquest segon, que ens indicaria la potència d'aquesta musculatura, la qual després d'un entrenament amb hipopressius s'ha vist millorada significativament.

Què pot provocar en el rendiment esportiu:

Una millor respiració aporta una millor oxigenació dels teixits i per tant una millora en el nostre rendiment físic. Potser convingui dedicar una part de l'entrenament dels esportistes a la millora de les seves funcions respiratòries per aportar aquesta millora extra que necessiten, la qual no van aconseguir quan amb l'entrenament específic ja han arribat al màxim de les seves possibilitats.