

Respiración y fortalecimiento muscular

Gerald Dixon, diplomado en ciencias del ejercicio y en la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular.
Kieser Training Melbourne, Australia

¿Se han preguntado alguna vez por qué los instructores de Kieser Training fomentan la “respiración natural”? Es para evitar un problema muy habitual que puede presentarse al practicar el fortalecimiento muscular, conocido como maniobra de Valsalva.

La maniobra de Valsalva es cualquier intento de exhalar aire con la glotis cerrada o con la boca y la nariz cerradas, conteniendo la respiración. Puede darse al practicar ejercicios que requieran hacer grandes esfuerzos, en particular durante la fase de alzamiento del movimiento. Es contraproducente al ejercicio y puede resultar peligroso.

Se llama así en honor a Antonio Maria Valsalva, un famoso anatomista italiano cuya intención inicial era encontrar la manera de expulsar el pus retenido en el oído medio.

El fenómeno Valsalva puede provocar hipertensión ocular, que es el principal factor de riesgo de glaucoma. Sin embargo, la buena noticia es que practicar el fortalecimiento muscular con la respiración natural disminuye la presión intraocular.

La Valsalva es también causa de un drástico aumento de la presión dentro de la cavidad torácica y vasos sanguíneos. Si se prolonga, el oxígeno tarda más en llegar a la sangre, aumentando el nivel de dióxido de carbono en sangre porque disminuye el flujo de sangre venosa al corazón. Puede ocurrir que, para corregir este desequilibrio, la reacción del organismo sea empezar a hiperventilar.

Valsalva e hiperventilación pueden ocasionar síntomas leves de vértigo y mareo, limitando el rendimiento. En casos extremos, el practicante puede llegar a desmayarse y experimentar problemas relacionados con la mala circulación. Para evitar este contraproducente incremento de la presión, hay que mantener un ritmo respiratorio constante y exhalar con suavidad durante la fase de más esfuerzo del ejercicio.

Durante el ejercicio, de un modo natural, la respiración se hará más honda y el ritmo respiratorio aumentará, pero esto es algo muy distinto a la hiperventilación. Suele empezar hacia el final del primer ejercicio y continuar hasta que finalice la sesión, pero habrá que evitar el incremento del ritmo respiratorio rápido y repentino que podría darse al anticipar el esfuerzo que afrontaremos durante la fase de alzamiento.

No es difícil comprobar si lo estamos haciendo correctamente, porque, de no ser así, haríamos mucho más ruido durante las repeticiones, como resultado de una retención de la respiración al inhalar y de “soltar el aire” bruscamente. Además, la hiperventilación también contribuye a hacer demasiado ruido al respirar.

Si mantenemos un ritmo respiratorio suave y constante mejoraremos nuestro rendimiento y la garantía de seguridad del trabajo realizado durante la sesión, incrementando los beneficios que estas sesiones nos proporcionan.

¡Una auténtica bocanada de aire fresco!

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD