



LA RESPIRACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA

Dominar la respiración puede optimizar el rendimiento y la recuperación tanto en el entrenamiento de fuerza como en el de resistencia.

La respiración en el entrenamiento de fuerza

Una respiración adecuada ayuda en el levantamiento de cargas y minimiza el riesgo de lesiones.

- **Fases concéntricas y excéntricas:** Se recomienda inhalar durante la fase excéntrica (cuando el músculo se estira) y exhalar durante la fase concéntrica (cuando el músculo se contrae). Esta técnica no solo estabiliza el core, sino que también permite un mayor reclutamiento de unidades motoras.
- **Control de la presión intraabdominal:** Exhalar durante la fase concéntrica ayuda a regular la presión intraabdominal, esencial para mantener la estabilidad del tronco y prevenir lesiones en la columna vertebral. Un estudio de Zourdos et al. (2016) sugiere que la respiración controlada puede mejorar la eficacia durante levantamientos pesados y facilitar el enfoque.
- **Prevención de lesiones:** Mantener una respiración adecuada puede disminuir la tensión en el sistema musculoesquelético. La retención involuntaria de la respiración, especialmente durante levantamientos máximos, puede aumentar el riesgo de lesiones.

La Respiración en el entrenamiento de resistencia

En el entrenamiento de resistencia, hay más demanda continua de oxígeno y acumulación de dióxido de carbono.

- **Ritmo y eficiencia:** Encontrar un ritmo respiratorio óptimo es vital en actividades aeróbicas. Por ejemplo, muchos corredores adoptan un patrón de respiración 2:2 (dos pasos por inhalación y dos por exhalación) para asegurar una oxigenación adecuada y mantener la eficiencia metabólica.
- **Respiración diafragmática:** Maximiza la ventilación pulmonar, permitiendo un intercambio gaseoso más efectivo. Un estudio de McKenzie et al. (2015) encontró que los atletas que implementan la respiración diafragmática experimentan menor fatiga y mejor recuperación, debido a la optimización de la entrada de oxígeno.
- **Regulación de la fatiga muscular:** Mantener un patrón respiratorio controlado y rítmico no solo mejora la oxigenación, sino que también actúa como enfoque psicológico para superar momentos de agotamiento.

Estrategias para optimizar la respiración

- **Práctica de la respiración diafragmática:** Realiza ejercicios de respiración fuera de la sesión de entrenamiento para familiarizarte con esta técnica y aplicarla durante el ejercicio.
- **Consciencia del patrón respiratorio:** Durante las sesiones, mantente concentrado/a en tu patrón respiratorio. Busca un ritmo natural y que complemente tu esfuerzo físico.
- **Uso de la respiración para enfocarse:** En momentos de alta intensidad, utiliza la respiración para mantener la calma y mejorar la concentración.
- **Incorporación de ejercicios de respiración con resistencia:** Utiliza dispositivos que ofrezcan resistencia al flujo del aire para fortalecer los músculos respiratorios y mejorar la eficiencia.



Conclusiones

La respiración puede influir de manera significativa en la eficacia del entrenamiento. En los entrenamientos de fuerza y resistencia, implementar técnicas de respiración no solo optimiza la eficiencia del ejercicio, sino que también ayuda a prevenir lesiones y a gestionar la fatiga. Un artículo de Cameron y Monroe (2015) subraya la importancia del entrenamiento respiratorio en la mejora de la capacidad funcional, reafirmando su relevancia en diferentes contextos deportivos.

Referencias

- Zourdos, M. C., et al. (2016). "The Importance of Breathing During Resistance Training." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- McKenzie, D. C., et al. (2015). "Effects of Diaphragmatic Breathing on Exercise Performance." *European Journal of Applied Physiology*.
- Cameron, M., & Monroe, B. (2015). "Functional Training for Weight Loss." *Journal of Strength and Conditioning Research*.