

DEPORTISTAS AFICIONADOS

INFLUENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Los aficionados al deporte muchas veces carecen de la preparación necesaria para sacar mayor rendimiento a su organismo. Por obligación y falta de tiempo, practican un deporte de manera comprimida (sin calentar bien antes, ni estirar bien después). También someten a su cuerpo a trabajos sin planificación que no buscan un objetivo concreto sino una tonificación general. A veces los pocos días que dedican a hacer deporte son peligrosos por no tener continuidad y el corazón sufre cada día que se entrena o juega porque no está bien preparado. Los músculos, tendones y articulaciones sufren por cansancio (rotura fibrilar, desgarros, esguinces, distensiones, tendinitis etc.)

Como decimos, la falta de tiempo en una agenda ya muy cargada, es una de las razones por las que muchos aficionados al deporte someten a su cuerpo a peligros que ni se imaginan.

Para cualquiera de estos deportistas, una herramienta que no les suponga mucho tiempo y sí mucho beneficio es de gran ayuda.

BOVI7 les ofrece la posibilidad de preparar y reparar su aparato respiratorio antes y después del esfuerzo con sólo 5 minutos.

Un diafragma elástico y unos pulmones limpios son garantía de un mejor trabajo en el gimnasio, un mayor provecho de los ejercicios y un buen descanso.

EJERCICIOS

a. ANTES DE EMPEZAR UNA ACTIVIDAD

El día previo a ir al gimnasio o a competir, es un buen momento para preparar nuestro organismo. Antes de dormir, en la misma cama, el EJERCICIO BÁSICO y el COMPLETO pueden ayudarnos a comprobar lo agotados que estamos y la flexibilidad de nuestro diafragma.

Al levantarnos también podemos comprobar si respiramos correctamente o estamos todavía algo dormidos (hay personas que tardan en sentirse con vitalidad y suele deberse a la falta de ejercicio y un mal descanso).

En nuestras pruebas hemos comprobado que un individuo sano que empieza a entrenar con una rutina suave para coger forma física, recupera las pulsaciones, sufre menos agotamiento muscular y trabaja mejor cuando ha utilizado Bovi7 que cuando no.



Concretamente, los que utilizaban Bovi7 tardaron medio minuto menos en volver a las 120 pulsaciones tras un esfuerzo importante en carrera. Tenían pocas o ninguna agujeta frente a las

que sufrían los que no lo utilizaban. Y en fuerza y flexibilidad avanzaban más rápido que personas de su misma edad y peso sin utilizarlo.

Antes de la actividad, al igual que en los ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad, calentaremos nuestros músculos estirando (siempre sin rebotes), con las 3 respiraciones en cada postura. Ver el apartado d. de los profesionales.

b. DURANTE LOS EJERCICIOS

Utilizaremos lo aprendido con BOVI7 en las series de fuerza.

Como hemos visto para los profesionales del deporte, la correcta forma de respirar y las respiraciones profundas son de gran beneficio para sacar más rendimiento a nuestra actividad.

Una vez aprendamos a respirar mejor con Bovi7, al realizar las series de pesas en el gimnasio (para conseguir más potencia y fuerza), así como en la flexibilidad nos será de gran utilidad. Ver el apartado d. de los profesionales.

c. AL TERMINAR

Cuando hayamos terminado nuestros ejercicios o el partido, la flexibilidad es importante para prevenir lesiones y sobrecargas musculares. En cada postura, realizaremos sólo 3 respiraciones para conseguir mejorar nuestra elasticidad. Ver la explicación en el apartado d. de los profesionales.

d. YOGA Y PILATES

En el caso concreto de realizar actividades tan buenas como Yoga o Pilates, Bovi7servirá para potenciar lo aprendido y trabajar mejor.

Recordemos que en el Yoga la respiración es una parte importantísima, tanto que suele ser la primera regla a aprender.

Por otra parte, en Pilates se hace especial hincapié en la respiración para realizar los ejercicios de manera correcta. Muchas posturas y gestos se acompañan de instrucciones precisas para respirar cuando haya que hacerlo y mover los miembros del cuerpo con la inspiración o la espiración, según el ejercicio.

Bovi7 es fundamental para preparar el cuerpo al comenzar una clase de Pilates o Yoga, por sus ventajas añadidas:

- **m**enos **t**ensión **m**uscular.

Al respirar utilizamos unos 70 músculos y Bovi7, además de mantener la boca abierta en todo momento de manera relajada (músculos que ya no trabajan), permite que el músculo más importante del aparato respiratorio desarrolle su función de manera óptima.

- **m**ejor **r**ELAJACIÓN y **m**ayor **C**ONCENTRACIÓN.

Hay una gran diferencia entre usar Bovi7 y no hacerlo, basta con probarlo para darnos cuenta. Haremos los ejercicios con Bovi7 y sin él para notar como con Bovi7 nos concentramos mucho mejor en nuestra respiración y le sacamos más rendimiento.

• **f**acilita que al echar el aire se haga **SIN** **e**SFUERZO.

La respiración se basa en el músculo del diafragma: una placa muscular en forma de bóveda que separa las cavidades torácica y abdominal. Al contraerlo, se aplana y crea una presión negativa con la que dilata la cavidad pulmonar y permite que el aire entre en nuestro interior. Es el responsable de dos tercios de la capacidad pulmonar.

Para resumir, al respirar con profundidad e intentando utilizar la mayor capacidad pulmonar, los pulmones se convierten en dos globos hinchados que cuando vaciamos, con la espiración, buscan la manera de expulsar el aire con la mayor rapidez posible.

La salida que mejor facilita la espiración es la boca y por ello Bovi7 permite que independientemente de la posición (aunque la más cómoda es tumbado boca arriba o sentado con la cabeza ligeramente hacia atrás), el diafragma no encuentre ningún obstáculo para recuperar su posición inicial (Y ESTA ES LA MAYOR IMPORTANCIA DE Bovi7, QUE EL DIAFRAGMA TRABAJA A VOLUNTAD Y LA SALIDA DE AIRE ESTÁ GARANTIZADA SIN OBSTÁCULOS, ROCE, ACUMULACIÓN NI ESFUERZO).

La espiración es más importante que la inspiración porque vacía nuestros pulmones (nunca del todo) y permite que la siguiente inspiración se haga más fácil y nuestro organismo se oxigene mejor.

Bovi7 permite que independientemente de la cantidad de aire en nuestros pulmones, el proceso de inspiración y espiración sea fluido, relajado y óptimo en función de nuestras necesidades.

• **b**ovi7 permite **VARIAS** **p**OSTURAS.

Cuando hablamos de respiración abdominal y otro tipo de gimnasia respiratoria, se ofrecen determinadas posturas para trabajar mejor, con Bovi7, tanto por necesidad como por obligación, se puede trabajar en otras posturas distintas sin esfuerzo a la hora de abrir la boca. Por eso, sirve para personas mayores, deportistas realizando ejercicios específicos y personas que por las circunstancias, temporal o permanentemente necesitan realizar la gimnasia respiratoria de otra forma.

• **b**ovi7 ayuda a aprender y enseñar a **R**ESPIRAR **C**ORRECTAMENTE.

Logopedas, entrenadores y profesionales (cantantes, locutores, submarinistas...) pueden utilizarlo para enseñar. De todas formas usted también puede empezar con los ejercicios básicos para descubrir si está respirando deficientemente (por llevar ropa muy ajustada, por estrés, por el embarazo, por fumar, por un esfuerzo intenso etc.) y corregirlo. Recuerde que cuando nacemos respiramos con el diafragma (los bebés lo hacen), y con el tiempo vamos adoptando malas prácticas que perjudican nuestro bienestar.

• **b**ovi7 ayuda a **T**OMAR **C**ONCIENCIA del acto de respirar.

Respirar es un acto reflejo, lo hacemos nada más nacer hasta el último día y por eso muchas personas no lo aprecian. Darse cuenta de que a veces estamos respirando mal, forzados, insuficientemente...es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. Bovi7 ayuda muchísimo a que la persona cuando se lo ponga, se concentre en su aparato respiratorio y como la boca permanece abierta en todo momento, sólo hay que prestar atención a lo importante, el diafragma y nuestros pulmones.

datos

- En el llamado mundo desarrollado, entre un 40 y un 60% de la población es sedentaria.
- La actividad física mejora la calidad de vida del individuo, tanto desde el punto de vista físico como mental.
- El ejercicio físico aumenta la captación de oxígeno en los pulmones, aumenta la fuerza de la musculatura encargada de la inspiración y la espiración. Bovi7 también.
- Yoga y Pilates ayudan a ejercitar nuestra flexibilidad realizando distintas posturas y controlando la respiración.
- Educar la respiración debería realizarse desde niños y no se hace. Es importante reconocer si por una mala respiración nos sentimos mal, fatigados o mareados. La diferencia entre los distintos tipos de respiraciones y el conocimiento de la función respiratoria.

claraciones

- Aquí hemos expuesto de manera resumida algunos ejercicios y razonamientos que justifican el uso de Bovi7, pero usted puede profundizar todo lo que sea capaz porque Bovi7 es una manera nueva de trabajar, un nuevo camino y está todo por hacer. Sea usted profesional o no, profesor o alumno, podrá desarrollar un nuevo método, rápido, sencillo y cómodo para mejorar su calidad de vida.
- Ante cualquier duda consulte a un profesional, Bovi7 es totalmente inofensivo y le será de gran ayuda pudiendo aplicarse para conseguir varios objetivos. Si lo desea puede mandarnos sus dudas o sugerencias a nuestro buzón.

