

DEPORTISTAS PROFESIONALES

INFLUENCIA DE LA RESPIRACIÓN

- Los deportistas profesionales cada vez trabajan mejor su organismo, en parte por su conocimiento y necesidades y por otro lado, suelen tener un equipo médico supervisando las rutinas de trabajo, las series, los ejercicios y controlando los parámetros que afectan a su rendimiento en competición.
- Precisamente porque esos equipos médicos existen, nosotros no vamos a explicar en profundidad la importancia de una buena ventilación y una correcta mecánica respiratoria. Parámetros como la curva de disociación de oxígeno, hipo ventilación e hiperventilación, equilibrio ácido básico, quimiorreceptores etc., son utilizados por estos profesionales de la medicina deportiva para analizar el estado del individuo a la hora de realizar un esfuerzo intenso y mejorar con entrenamientos específicos el rendimiento de los jugadores, atletas, nadadores...
- Los deportistas profesionales suelen estar bien controlados y su ejercicio físico les ayuda a sentirse mejor cada día, rendir más y alcanzar con el tiempo un techo de rendimiento hasta que abandonan la alta competición.
- Entonces, ¿cómo puede **Bovi7** ayudar a unos profesionales tan bien preparados? Son varias las maneras como veremos luego, pero hay que destacar la importancia de concienciar a los deportistas jóvenes de una buena respiración para preparar el organismo ante una competición y relajarlo después de la misma.
- Recordemos que algunos deportistas, debido a su alta demanda cardiovascular y esfuerzo físico, no consiguen tanto beneficio para la salud como se le supone. A veces llegando a incrementar su tensión arterial en valores muy por encima de la de ciudadanos físicamente inactivos.

EJERCICIOS

Nosotros proponemos dos ejercicios con Bovi7: el BÁSICO y el COMPLETO. En adelante nos centraremos en el momento de uso y el porqué.

Bovi7 está pensado para que el deportista, una vez que se le haya explicado la importancia de una buena gimnasia respiratoria, lo utilice a voluntad, en casa o el gimnasio, en desplazamientos o concentraciones para mejorar, analizar y preparar su organismo ante una competición, así como relajarse después de la misma.



Recordamos que la respiración se apoya en los músculos del diafragma, los intercostales y los abdominales principalmente, por lo que se pueden y deben entrenar.

a. PRETEMPORADA.

Cada año vuelta a empezar, llega la hora de castigarse para conseguir recuperar y mejorar nuestra forma física. En esta fase, es recomendable utilizar Bovi7 como parte de la recuperación antes de dormir para mejorar el descanso. Lo bueno del deportista profesional es que normalmente, sabe distinguir su estado de forma y además presta atención a su cuerpo, se observa y sin obsesionarse, aprende a buscar la mejor manera de prepararse.

Cada día se les pide un poco más, de las series de trote se pasa a la resistencia y fuerza, y de ahí a la velocidad y los trabajos explosivos. Cada día se incorpora una nueva rutina y cargas de trabajo alternas con las que su cuerpo va desarrollando mejoras.

El conocer la manera de recuperar esa respiración profunda para que después de un ejercicio intenso no se quede mucho rato con la respiración torácica, es importante a la hora de oxigenar mejor su organismo.

Por otro lado, como vemos más abajo, en las series de fuerza (pesas) y elasticidad, será también importante la correcta mecánica respiratoria.

b. CONCENTRACIÓN

Cuando ya estamos en la temporada, el día previo a un partido o una competición se suele utilizar para analizar la táctica del rival o si no hay rival, la mecánica de ejecución. Por la noche, antes de dormir el día previo a la competición, algunos deportistas realizan ejercicios de yoga para evitar sufrir estrés. La ansiedad ha llevado a más de un deportista a perder los nervios y no realizar bien su trabajo. Y lo más importante, el profesional que padece ansiedad no suele decirlo, ni sabe corregirlo o por lo menos reducirlo. Bovi7 se ha revelado como un aliado importante contra el estrés, no sólo por basarse en la respiración abdominal, sino por ofrecer una serie de beneficios a la hora de relajarse: [LINK CON PORQUE UTILIZAR Bovi7](#).

El deportista puede utilizar el momento en que consigue respirar con profundidad, para concentrarse en las tácticas y estrategias que desarrollará ante su próximo rival o competición.

Recordamos que no por ser personas con un alto grado de entrenamiento, respiran de una manera correcta.

De hecho, si llevan ropa ajustada, un cinturón, una faja o si los músculos abdominales están contraídos e impiden el movimiento del abdomen etc., probablemente, cuando lleguen a dormir, si realizan el ejercicio básico Bovi7 notarán que al principio el diafragma está rígido, poco elástico y si no lo corrigen, su descanso y oxigenación por la noche será peor.



c. RELAJACIÓN

Después de una competición o partido el organismo del deportista ha sido sometido a fuertes esfuerzos. Elevada frecuencia cardiaca, contusiones, alta demanda de oxígeno, metabolismo alterado etc., son algunos de los efectos del deporte de alta competición en el organismo.

Cada vez más se trabaja con el deportista después de la competición, bien sea sólo para realizar ejercicios de estiramiento, dar algún masaje de recuperación, o un simple baño de contraste frío-calor.

Nuestro aparato respiratorio ha trabajado a tope. Recordamos que en esfuerzo la respiración más utilizada es la torácica e incluso es fácil ver a un deportista cansado, subir los hombros al respirar para intentar coger más aire (ya tiene fatiga), y es recomendable que dediquemos 5 minutos (no hace falta más), a recuperar una respiración profunda, sosegada y tranquila. Lo bueno de Bovi7 es su rapidez en facilitar la recuperación del diafragma.

d. FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Una vez que hemos logrado enseñar la importancia de una buena respiración a nuestros deportistas, la podremos aprovechar en dos trabajos tan importantes como son las series de fuerza con pesas y la flexibilidad.

No hace falta ponerse Bovi7 cuando se realizan, aunque puede ser necesario si la persona no presta atención a los tiempos de espiración e inspiración, para que sea más consciente.

Una vez aprendida la mecánica podrá realizar los ejercicios sin Bovi7. De todas formas, sería recomendable que al despertar, se aproveche Bovi7 para preparar nuestro diafragma antes de la sesión matinal.

- **Fuerza:**

Las pesas se utilizan tanto para adquirir potencia muscular, como velocidad (con menos peso y más repeticiones en menos tiempo). En el caso de la velocidad no sirve este tipo de respiración, pero en las series de fuerza sí.

Después de un calentamiento, al hacer cada repetición prestaremos atención al momento de inspiración y espiración. Si hemos trabajado nuestra mecánica respiratoria, sabremos aprovechar mejor cada repetición, evitando lesiones y alimentando mejor el músculo, inspirando al recuperar la posición inicial y espirando con la contracción del músculo.

- **Elasticidad:**

Los estiramientos son una parte fundamental de la preparación de un deportista. Con ellos, músculos, tendones y las articulaciones se hacen más flexibles. La respiración es más importante que la correcta postura en la ejecución del estiramiento, eso lo dice todo.



Aunque nosotros proponemos utilizar Bovi7 en aquellos ejercicios que se precise, cualquier postura y estiramiento se puede aprovechar al máximo con una respiración adecuada y profunda.

Prepararemos el organismo antes de realizar los ejercicios con BOVI7 (entre uno y cinco minutos son suficientes) y a partir de ahí en cada postura proponemos 3 RESPIRACIONES COMPLETAS Y PROFUNDAS.

Notaremos que nuestro músculo ya tenso al adquirir la postura que lo estira, sufrirá un efecto goma con la respiración profunda (no hace falta forzar nada). Al coger aire se tensa un poco más el músculo y notaremos más molestia (nunca dolor), para luego echar el aire y sentir como el mismo músculo cede. Como si de un chicle se tratara, vamos logrando que el músculo se haga aún más flexible.

Hemos comprobado que 3 respiraciones completas son suficientes en cada postura, por lo que esas respiraciones vienen a equivaler a unos 15 segundos en cada postura, si son profundas.

No se trata de aguantar una posición un tiempo determinado sin más, sino de notar que nuestro músculo existe y se puede trabajar su elasticidad, con la respiración lo logramos, siempre que la postura y la tensión del músculo sean las adecuadas.

dATOS

Cuando está en reposo, una persona en buen estado respira de 16 a 20 veces por minuto. En caso de malestar y fatiga aumenta, mediante relajación se puede conseguir reducir entre 6 y 10 respiraciones por minuto.

En reposo solemos tener de 2 a 3 litros de aire y en cada respiración sólo intercambiamos medio litro. Estos valores se duplican y a veces se triplican con la actividad física.

Si en rendimientos altos sólo aumentara el número de respiraciones, el intercambio de oxígeno sería el mismo. Cuando esas respiraciones son profundas utilizamos todos los alvéolos y oxigenamos mejor. Por eso la importancia de la gimnasia respiratoria.

La edad de los deportistas de élite oscila entre los 20 y los 30 años principalmente y no todos saben aguantar de igual manera la presión (mediática, social y por estrés). Hay que ofrecerles información y medios para relajar tensiones y evitar ansiedad.

Las lesiones pueden deberse también al estrés y los nervios ante la presión.

CLARACIONES

BOVI7 es un producto inofensivo que permite aprovechar toda nuestra capacidad pulmonar, los servicios médicos de cada club sabrán utilizarlo en tiempo y forma de la mejor manera posible para orientar a los profesionales del deporte. De todas maneras, su uso tan sencillo permite que cualquier deportista pueda probarlo y beneficiarse desde el primer instante.

El mayor beneficio de Bovi7 para los deportistas, es el aprendizaje de una buena respiración, para luego utilizar su conocimiento tanto en los entrenamientos como en los partidos o competiciones.

Por otra parte, Bovi7 sirve como instrumento para relajarse y concentrarse.

No se ha observado una influencia grande en el número de veces que se utiliza, de hecho, cuando se utiliza bien, su efecto puede durar bastantes días. Es importante valorar qué buscamos cuando lo utilizamos para sacarle más rendimiento.

