

A person with short dark hair, wearing a white t-shirt, is sitting cross-legged on a dark mat on a grassy hill. They are facing away from the camera, looking out over a vast landscape at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with some clouds. In the distance, there are rolling hills and a town with some lights. The overall mood is peaceful and contemplative.

RUTINA

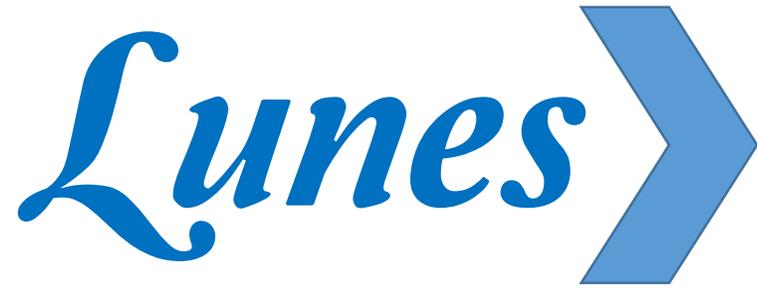
SEMANAL

Respiración

- La actividad deportiva reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado, fortaleciendo así todos los músculos y también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético.
- De esta manera, la respiración se vuelve más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, así como también nuestra capacidad pulmonar.
- Además, aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre y limpia nuestros pulmones, produciendo una mayor capilarización y un mayor número de alvéolos en funcionamiento.
- Coloca en práctica las propuestas de respiración presentadas para cada día de la semana.

Respiración

- Existen varios tipos de respiración, y es básico para cualquier deportista saber qué tipo de respiración utilizar en cada momento, no solo para mejorar el rendimiento del trabajo propio, sino incluso para poder saber en qué momento se encuentran nuestros contrincantes si estamos en una competición.
- Lo primero que tenemos que conocer de la respiración es de qué pasos se compone, y de qué está formada por el proceso de inspiración, es decir, entrada del aire a los pulmones, y espiración, o salida del aire de los mismos, y es que dependiendo del ejercicio a realizar, del momento o del estado físico del deportista, la respiración puede ser de distinta forma.



• **Nasal:**

- En este caso, tanto la inspiración como la espiración se realizan por medio de la nariz.
- Se usa en casos en los que el ejercicio físico es poco exigente o en momentos de descanso.
- También se aconseja usar en esfuerzos que van a ser moderados a lo largo de mucho tiempo, para ir economizando la energía.
- Practicar durante 5 minutos tres veces en el día la respiración nasal.

Martes

• **Oronasal:**

- Este tipo de respiración consiste en tomar el aire por la nariz y expulsarlo por la boca, por lo que conseguiremos algo más de energía de nuestro cuerpo.
- Está recomendado para cuando hacemos un ejercicio moderado o al aumentar la intensidad del ejercicio anterior.
- Practicar tres veces en el día durante cinco minutos la respiración oronasa.

Miércoles

• Oral:

- En esta opción, tanto la inspiración como la espiración se realizarán por la boca, por lo que conseguiremos el máximo de nuestra energía y está aconsejada para momentos de máximo esfuerzo en la que la frecuencia de respiración también aumenta de forma considerable.
- Practicar tres veces en el día durante cinco minutos.

Jueves

• **Manos y costillas:**

- De pie, con el abdomen ligeramente contraído sin llegar a estar en tensión y con los hombros y el cuello relajados, coloca tus manos en la parte baja de las costillas.
- Inspira por la nariz muy despacio mientras notas cómo tus costillas se “inflan” y se expanden como si fuesen un acordeón.
- Aguanta unos segundos y expulsa el aire por la boca, también lentamente, intentando sacar al exterior absolutamente todo el aire inspirado.
- Practicar tres veces en el día 15 repeticiones cada vez.

• **Manos en el abdomen:**

- Repite la postura anterior pero, esta vez, coloca tus manos en el abdomen, a la altura del ombligo.
- Este ejercicio de respiración no solo ayuda a inspirar profundamente, sino a tonificar el abdomen y la zona lumbar.
- Toma todo el aire que puedas por la nariz y dirígelo hacia tu estómago.
- Con tus manos, debes notar cómo llega y el estómago se hincha ligeramente.
- Expulsa el aire despacio mientras contraes el estómago, como si quisieses llevar el ombligo a la espalda. Ayúdate con tus manos presionando con suavidad.
- Exhala despacio, expulsando con el aire todo el estrés que puedas tener acumulado.

- Practicar tres veces en el día 15 repeticiones cada vez.