

La Respiración

Escrito por Jaime

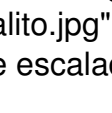
Viernes, 08 de Abril de 2011 23:42 - Actualizado Viernes, 15 de Abril de 2011 10:52

La respiración es la única manera que tenemos de captar oxígeno del exterior. Por otra parte, cuando ese oxígeno llega al músculo te puede dar un trabajo de bastante calidad durante un largo tiempo. Así pues cuanto más oxígeno seamos capaces de hacer llegar al músculo mejor rendimiento. No obstante, en la aplicación de esta teoría a la escalada debemos tener en cuenta algunas consideraciones

En primer lugar, podremos dividir las necesidades de oxigenación de nuestro cuerpo mientras escala en dos apartados fundamentales. El primero será la necesidad de oxigenación general o cardiovascular, es decir la que va directamente relacionada con la frecuencia cardíaca que, escalando, se traduce en esa sensación de ahogo cuando por ejemplo, ascendemos por un desplome al que no estamos habituados. En este caso, lo que ocurre es que, al faltar oxígeno la frecuencia cardíaca se acelera con la intención de captar un mayor volumen con mayor rapidez. Este tipo de oxigenación es fácilmente entrenable bien sea sobre el plato con trabajos de potencia aeróbica o corriendo (carrera a pie). Además el hecho de correr repercute en el otro tipo de oxigenación (local) al mejorar el aclaramiento del lactato.

En segundo lugar encontraremos la necesidad local de oxígeno que requiere la musculatura mayormente implicada en el esfuerzo de escalar, es decir el antebrazo y en segundo lugar, los brazos. En relación a este requerimiento local, el tipo de contracción que requiere la escalada provoca que la musculatura se "colapse" con relativa rapidez. Por ese motivo, aunque la capacidad de captación de oxígeno del exterior sea necesaria e importante, también debemos habituarnos a que el músculo se acostumbre a rendir en condiciones de anaerobiosis o falta de oxígeno. Con esto quiero decir que por mucho que respiremos correctamente, si el músculo no está entrenado para esas condiciones el rendimiento será bajo o lo que es lo mismo, se nos agarrotarán los antebrazos y nos caeremos.

Aparte de lo anterior, cuando escalamos podemos optar por una determinada técnica de ejecución en cuanto a respiración. En relación a esta, ahí van unos consejos:

<p>Respira con normalidad sin inspirar ni espirar forzosamente ya que podrías hiperventilarte.</p> <p>No cortes la respiración si no es estrictamente necesario (en pasos de bloque por ejemplo). Al hacer amneas (paradas de respiración) la musculatura abdominal se contrae y eso significa un gasto más adicional al esfuerzo que ya se está realizando. Lo que ocurre a veces es que estamos tan concentrados en la complejidad de los movimientos que vamos a ejecutar que nos olvidamos de respirar.</p> <p>No te esfuerces en inspirar o espirar por la nariz (muy típico en las carreras a pie). Deja que tu organismo regule de manera automática esa función y actúa con naturalidad.</p> <p>Cuando vengan pasos difíciles o hayas resuelto algún movimiento duro no empieces a soplar innecesariamente para convencerte de que eres capaz de hacerlo o de que vas a encadenar la vía; simplemente créetelo y ya está. Paso difícil no debe ser sinónimo de soplido forzado.</p> <p>Deja de soplar los dedos cada vez que untas magnesio (¿realmente lo crees necesario?).</p>	
---	---

Artículo hecho por **David Mac** (entrenador de escaladores de alto rendimiento)