

L'aspetto allenante da curare nel prossimo futuro è il RESPIRO. Questo...sconosciuto!

di Marco Ranaldi

E' tutta questione di "fiato".

L'idea di "allenare il respiro", potrebbe lasciare perplesso qualcuno, visto che tutti respirano. In realtà non tutti sanno "riconoscere e definire bene la qualità del proprio respiro" tranne che in poche circostanze, dove l'attenzione è reale e a volte necessaria: per esempio, quando si è sotto sforzo massimale (accusando il "fiato corto"), negli stati ansiosi o anche a causa di difficoltà respiratorie (raffreddori occasionali o nelle forme più gravi in patologie respiratorie come nell'asma).

Essere coscienti e consapevoli di "come, quando, quanto e per quanto tempo si respira", spesso viene messo in secondo piano anche da chi ha l'obiettivo di migliorare le proprie qualità atletiche. L'attenzione verso la propria "azione respiratoria" dovrebbe essere fondamentale ed è spesso importante anche come prevenzione, sotto molti punti di vista.

Esistono alcune esperienze attraverso le tecniche Yoga, Shiatsu, Rebirthing ed altre che permettono l'acquisizione della consapevolezza del Respiro, senza però "allenare realmente" le componenti legate al miglioramento della qualità del respiro, come la "muscolatura respiratoria e quelle accessoria".

La particolare propensione, della "ginnastica respiratoria", a riequilibrare in maniera armonica ed in sincronia i sistemi muscolari-scheletrici e neuromuscolari primari e secondari del sistema respiratorio, coinvolto nell'allenamento e direttamente anche tutti gli altri sistemi "periferici" e intrinseci. Ha fatto interessare in maniera esponenziale il mondo scientifico medico ed i campi del mondo fisioterapico rieducativo.

Dietro l'apparente semplicità della metodologia c'è uno strumento unico del suo genere, con un'avanzata ricerca scientifica svizzera del fisiologo prof. Urs Boutellier del Politecnico Federale - ETH dell'Università di Zurigo che ne è l'artefice.

Lo strumento che permette di realizzare in modo efficace questa "ginnastica mirata", si chiama "Spirotiger®".

Gli scopi primari e finali, sono quelli di "rieducare ed allenare il respiro, per respirare meglio e stare bene".



Attraverso questo strumento si realizza il vero lavoro fisico, alla portata di tutti in sicurezza e senza controindicazioni, in condizioni statiche (non in movimento) sfruttando il principio della "ipercapnia isocapnica": meccanismo che consente di allenarsi a qualsiasi intensità in condizioni di equilibrio gassoso (ossigeno ed anidride carbonica).

L'allenamento isolato della muscolatura respiratoria con Spirotiger®, senza sollecitare il sistema cardiovascolare ed evitare l'iperproduzione da parte del sistema muscolare scheletrico di acido lattico, permette un incremento dei valori meccanici e fisiologici del sistema respiratorio in modo controllato e mirato.

Questa soluzione è in uso da tempo in molte discipline:

- sportive, come nello sci di fondo, con la quale la Nazionale Italiana ha raccolto medaglie d'Oro e d'Argento nell'ultima Olimpiade Invernale di Torino 2006 ed altri sport (triathlon, podismo, ciclismo, nuoto, apnea);
- medico, come all'Ospedale Burlo di Trieste, nella Fibrosi Cistica ed altri ambiti (asma, BPCO, fumo, altro..);
- riabilitativo, scoliosi negli adolescenti, disabilità e allenamento respiratorio, riabilitazione cardiologia, altro..;
- rieducativi, nella educazione respiratoria del diabete, della sindrome metabolica e negli attacchi di panico, per i russatori e le apnee notturne;
- Importante apporto è stato svolto anche nell'ambito dei Cantanti.

Aspetto interessante è quello **Riabilitativo Posturale Funzionale Respiratorio**", finalizzato alla ricerca dell'ottimizzazione del gesto motorio della vita quotidiana e quello specifico sportivo.

... "Come Funziona lo Spirotiger" ...

L'utilizzo di questo incredibile strumento, viene svolto come integrazione perfetta alla metodologia di allenamento "classica", con una vera e propria "metodica" improntata all'Allenamento specifico e mirato dell'intero apparato respiratorio.

Potrebbe sembrare una cosa semplice "allenare il respiro", ma come per tutti gli allenamenti in realtà impegna sia il fisico sia la mente.

Utilizzando lo "Spirotiger", si va a risvegliare l'intero sistema abilitato alla respirazione e quello muscolare accessorio (polmoni, gabbia toracica, diaframma, cuore, muscolatura primaria ed accessoria) e conseguentemente incrementare le capacità strutturali meccaniche (muscolo-scheletrico, neuromuscolari, articolari e tendinee) e a livello fisiologico-organico.

...L'allenamento consiste nel..."

L'allenamento corrisponde ad uno sforzo fisico intenso e tutto senza sforzo supplementare per il cuore e il sistema cardiovascolare.

L'addestrando i muscoli respiratori, i muscoli della parte superiore del corpo quali i muscoli della faringe, la gola, i muscoli addominali, i pettorali e gli intercostali, così come i muscoli dorsali e, naturalmente, il diaframma vengono allenati.

"Respirare a pieni polmoni" (Inspirare ed Espirare) in maniera costante, ritmata, profonda, dentro il boccaglio innestato nel tubo di supporto collegato alla sacca in lattice, seguendo il "ritmo" della frequenza respiratoria impostata dal computer. Che ne memorizza i valori dell'allenamento attraverso dei parametri reimpostati individuali.

E' utile anche un monitoraggio della frequenza cardiaca, al fine di poter periodicamente avere più indici per analizzare più velocemente l'effettivo miglioramento prestativo.

E' utile effettuare l'allenamento in un luogo con un adeguato apporto di ricambio di aria, ma privo di correnti, in quanto si "suda" parecchio ed è meglio evitare spiacevoli sorprese a fine sessione dell'allenamento.

"...A livello posturale, come occorre comportarsi per utilizzarlo al meglio..."

Per utilizzarlo non occorre muoversi (in piedi o da seduti), l'importante è mantenere una posizione comoda che permetta di assecondare l'intero movimento della respirazione nella sua globalità.

Questo permette di isolarsi e concentrarsi, durante la seduta di allenamento, sul lavoro che si sta facendo, ottenendo incredibili effetti.

"...Effetti prodotti grazie alla ginnastica respiratoria..."

- Educazione respiratoria individuale e collettiva
- Più tranquillità nella respirazione quotidiana, sotto sforzo e nel periodo del sonno
- Lucidità mentale
- Migliore recupero dopo ogni tipo di sforzo
- Riduzione di episodi di affanno
- Migliore capacità di espettorare
- Aumentata coordinazione del respiro
- Migliore coordinazione della muscolatura respiratoria
- Migliore mobilità del torace
- Allenamento specifico della muscolatura respiratoria

"...Campi d'applicazione...(fattori Medicali)"

- BPCO
- Fibrosi cistica
- Affanno\respiro corto
- Asma allergica
- Malattie neuromuscolari Fibromialgie
- Migliorare il russamento e apnea da sonno
- Allenamento fascia addominale in sciatalgie
- Colpo di frusta e postura
- Fase pre e post operatoria
- Para\tetra plegia
- Decondizionamento
- Ipossemie periferiche

"...Miglioramenti..."

- Respiro con grande efficienza sotto sforzo
- Aumento e rifornimento più efficace dell'ossigeno ai muscoli scheletrici
- Incremento della resistenza e della performance
- Aumento considerevole di coordinazione del sistema respiratorio sotto stress
- Effetti importanti sulla postura funzionale dinamica e del gesto tecnico
- Miglioramento del massimo sforzo in ogni attimo di gara
- Incremento del fitness in attività leggera
- Miglioramento dei processi metabolici, consumo grassi
- Recupero più rapido durante e dopo allenamento
- Ritardata produzione di lattato con smaltimento veloce
- Allenamento senza stress per il sistema cardiovascolare
- Integrazione e complemento degli allenamenti classici
- Controllo individuale del miglioramento della performance

Per approfondimenti_info: www.spirotiger.it

Marco Ranaldi

Esperto in Ginnastica Respiratoria metodo Spirotiger

Email: nordicsportacademy@gmail.com

Siti Internet: - www.nordicsportacademy.it