

L'ALLENAMENTO È (soprattutto) UNA QUESTIONE DI "FIATO"

Sul precedente numero abbiamo visto quanto è importante conoscere il proprio respiro per migliorare la sua qualità e quantità grazie alla "ginnastica respiratoria". Oggi affrontiamo il percorso che ci porta dalla coscienza del respiro all'allenamento respiratorio

MARCO RANALDI

2ª PUNTATA Noi, come respiriamo?

Prima di poter apprezzare la metodica di Spirotiger, cercheremo di comprendere meglio come ciascuno di noi "respira" attraverso alcune attente considerazioni.

COSA BISOGNA RICORDARE

- Tutti noi respiriamo grazie all'espansione e alla riduzione di volume della gabbia toracica, che permette il ricambio dell'aria nei polmoni.
- Il movimento della gabbia toracica è garantito dall'intervento sinergico dei "muscoli respiratori e accessori" che si contraggono e rilassano.
- Il respiro è regolato dal sistema nervoso centrale, in maniera involontaria: nonostante questo la respirazione è l'unica funzione vitale in cui è possibile intervenire in modo volontario, nel ritmo e nella profondità, fino a giungere all'arresto.
- Per ottenere una buona "prestazione respiratoria" occorre "allenare" i muscoli coinvolti, imparando a respirare in modo consapevole.

PER COMPRENDERE IL PROPRIO RESPIRO, È UTILE CHIARIRE CHE...

- Nelle **attività quotidiane** di lavoro e studio e in quelle **vitali** di sonno e veglia, la **R.** segue le reali necessità che la vita richiede in maniera **inconscia**. In chi soffre (casi patologici) o nel caso di disturbi respiratori (malanni stagionali), spesso la **R.** è più evidente e quindi **cosciente**.
- Nelle **attività sportive cicliche** come podismo, ciclismo, canottaggio, nuoto, skiroll, sci di fondo e simili, con impegno considerevole viene effettuata una **R.** dal naso e dalla bocca. Ciò permette di ottenere velocemente valori elevati di ventilazione polmonare e, conseguentemente, di rendimento e prestazione.
- Nelle **attività sportive acicliche** come pesistica, lanci, salti, sport di combattimento ecc., i lavori avvengono anche con delle **R.** in **apnea**. Questa è evidente dopo una inspirazione e permette una migliore coordinazione e potenza nell'eseguire i gesti atletici. Tuttavia, se protratta a lungo, è sconsigliata, ed è da evitare in presenza di disfunzioni cardiocircolatorie.

Per scoprire ed educarci verso una **respirazione volontaria e cosciente**, imparando a modificare i parametri di **ampiezza, intensità, frequenza e arresti** momentanei più o meno lunghi del proprio respiro, vediamo alcune **LINEE GUIDA**.

COME IMPARARE A...

1 Percepire il respiro

- Eseguire delle respirazioni prima supini a occhi chiusi, poi anche in piedi a occhi aperti.
- Eseguire delle respirazioni:
 - a diverse **velocità**, lente e poi più rapide con **quantità** desiderate, importanti e poi più leggere;
 - con una uguale **profondità** sia in inspirazione sia in espirazione;
 - **trattenendo** l'aria, **controllandone** la zona di stazionamento all'interno della gabbia toracica, gonfiando e abbassando il petto;
 - **espellendo** l'aria in vari modi: soffiando velocemente o in modo superficiale, con tanti o pochi soffi.

Questi esercizi non presentano controindicazioni particolari, salvo porre attenzione di non iperventilare a lungo, in quanto l'eccessivo afflusso di ossigeno (iperossia) può provocare giramenti di testa.



Posizioni per compiere gli esercizi respiratori

2 Eseguire una tecnica corretta

Una **buona tecnica respiratoria** è collegata alla **capacità di rilassamento**, limitando alcuni stimoli nervosi centrali (lo sa benissimo chi pratica Yoga, Training Autogeno e Rebirthing). È importante che inizialmente la respirazione avvenga con il naso, poi anche con la bocca, per aumentare il volume di aria immessa nell'unità di tempo.

Quando e perché è utile e necessario:

- **Respirare con il naso**
Per il potere di umidificazione e antibattericida dell'aria delle mucose e dei peli nasali durante l'**inspirazione**, è opportuna una **R. con il naso** negli sforzi di modesta intensità, come nelle condizioni di freddo e secco eccessivo. Respirando profondamente e lentamente con il naso, in una respirazione tranquilla di un soggetto sano, si coinvolge in primis il diaframma (R. Addominale).
- **Respirare anche con la bocca**
Inspirando ed espirando con il naso e la bocca viene aumentato l'apporto di volume di aria utile, necessario soprattutto durante le attività fisiche intense così come nelle condizioni ambientali critiche di troppo umido e troppo caldo. Respirando profondamente con il naso e la bocca, oltre al diaframma vengono coinvolti anche gli altri muscoli respiratori (R. Toracica e R. Claveare).

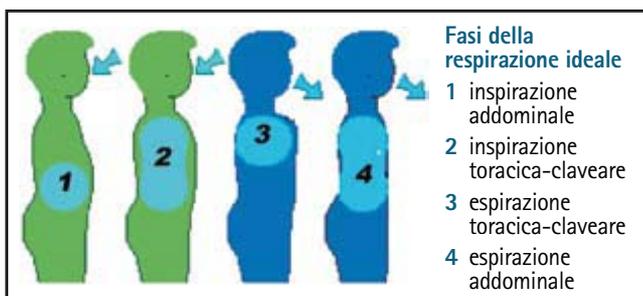
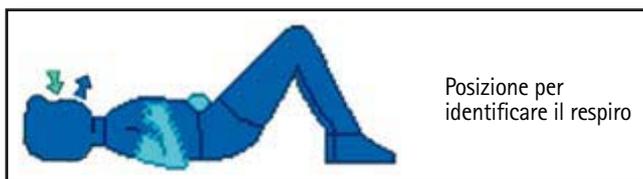
3 Ascoltare il proprio respiro

È utile riconoscere come circola l'aria che respiriamo. Da una posizione supina e rilassata, ginocchia flesse e piedi a terra, una mano sull'addome e l'altra lateralmente sulla regione bassa della gabbia toracica, è più facile riconoscere le tipologie di Respirazione.

respirazione	inspirare l'aria	espirare l'aria
addominale	spingendola in pancia	per la contrazione dei m. addominali
toracica	gonfiando i polmoni	sgonfiando i polmoni
claveare	sollevando e abbassando le clavicole e le prime coste della gabbia toracica	

Per definire la Respirazione combinata IDEALE: addominale-toraco-claveare

- **Inspirare**, gonfiando in successione: pancia, petto e in ultimo innalzando le spalle.
 - **Espirare**, sgonfiando in successione il petto, abbassando insieme le spalle e poi la pancia.
- Fare attenzione visivamente ai movimenti della pancia, petto e spalle, avvertendo i lavori attivi dei muscoli respiratori.



4 La profondità del respiro, ritmo e quantità di aria usata

In posizione eretta respirare concentrandosi sul **lavoro attivo** di contrazione e rilassamento, in maniera più o meno **profonda**, della muscolatura respiratoria coinvolta (vedi puntata precedente). Fare attenzione al **ritmo** e alla **quantità** di aria respirata.

5 Dagli atti respiratori a minuto allo Spirotiger®

Gli **atti respiratori a minuto** e i **volumi** utilizzabili in una respirazione, garantiscono un **gesto respiratorio "efficace"**. Insieme al progressivo miglioramento della **coordinazione**, **mobilità** e **aumento della capacità vitale polmonare**, si riesce a ottenere il miglioramento del "gesto respiratorio" alle **varie intensità di lavoro** negli **obiettivi/necessità** desiderati:

intensità	attività	obiettivi primari	
		prestazione	qualità del respiro
leggere	vita quotidiana	no	sì
moderate	lavorative e sportive leggere	no	sì
intense	sportive amatoriali	sì	sì
massimali	sportive dilettantistiche e professionistiche	sì	sì

Grazie allo Spirotiger, si arriva a **individuare, realizzare, incrementare e mantenere** una **respirazione ottimale cosciente e utile** per tutti.



INSPIRAZIONE



ESPIRAZIONE

Sul numero di febbraio vedremo come ci si allena (allenamento respiratorio) con lo Spirotiger e come si respira in alcuni gesti specifici dello sci di fondo.

Marco Ranaldi
Esperto in Ginnastica Respiratoria, Preparatore Atletico, Istruttore e Allenatore FISJ Sci Fondo
e-mail: mranaldi@emsc.it
sito Internet: www.emsc.it - www.marcoranaldi.eu
componente attivo del Comitato Scientifico, EMSC



info point

MVM Italia corso Sempione 22 - 20020 Lainate (MI)
www.spirotiger.it - www.mvmitalia.it

