



BREATHING
ACADEMY

RESPIRACIÓN: SALUD Y RENDIMIENTO



**SÁBADO 24 DE AGOSTO
2024
9:30 A 14:00 H**

DESCUBRIENDO LA RESPIRACIÓN

Cuando queremos tomar control de nuestra salud, nos preocupamos por la alimentación, el sueño o incluso la actividad física... pero pocas veces nos interesa la forma en que respiramos y la comprensión de este reflejo vital.

Y, sin embargo los impactos de la respiración en las tres dimensiones, fisiológica, emocional y mental, son numerosos.

El cuerpo realiza la inspiración y la espiración de forma mecánica e involuntaria, pero ¿qué hay de la calidad de este movimiento repetido cerca de 22,000 veces al día?

Aunque sea automática, ¿es nuestra respiración realmente tan "correcta"?

A lo largo de este taller de descubrimiento, te invitamos a reconectar con este "súper poder", comprendiendo y experimentando los beneficios que una respiración profunda, consciente, lenta y sutil puede brindarte.



RESPIRA BIEN. RINDE MÁS

La respiración es un método de entrenamiento completo, un acceso a todo nuestro potencial y una poderosa herramienta de recuperación.

Aplicada al deporte, la respiración favorece el acceso a todo nuestro potencial y hace que alcancemos nuestro máximo rendimiento durante el esfuerzo.

Es un método de entrenamiento altamente efectivo para desencadenar las adaptaciones fisiológicas necesarias para el desarrollo de la fuerza y la resistencia.



OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de la respiración y los conocimientos fundamentales de la mecánica y la fisiología respiratoria
- Experimentar técnicas para aumentar la vitalidad, manejar mejor el estrés, mejorar la concentración y favorecer el sueño.
- Conocer los tres pilares de la respiración
- Utilizar la respiración como elemento clave para el rendimiento y modificar tu enfoque de entrenamiento.
- Desarrollar una ventilación eficiente y obtener claves para mejorar el volumen, el costo energético y el control del gesto respiratorio.

Descubrirás y experimentarás técnicas que podrás aplicar de inmediato en tu día a día y con tus clientes.

Al finalizar, tendrás una comprensión precisa de cómo aplicar los principales principios de la respiración para el movimiento, la salud y el rendimiento.

Durante este viaje de 4 horas navegaremos entre experimentaciones y conocimientos teóricos para comprender mejor los principios y la importancia de la respiración siguiendo los 3 pilares:

- **VENTILACIÓN:** Optimizar el movimiento respiratorio para mejorar su eficacia.
- **BIOQUÍMICA RESPIRATORIA:** Asegurar una buena difusión de oxígeno en las células para generar energía y regular la frecuencia y amplitud respiratoria.
- **SISTEMA NERVIOSO:** Utilizar la respiración para conectar el estado fisiológico, emocional y mental en el que me encuentro y poder modificarlo según mis necesidades del momento.

PROGRAMA DEL CURSO:

- Cinética respiratoria
- Control del diafragma
- Tipos de respiración y respiración completa
- Movilidad del sistema respiratorio
- Fortalecimiento de los músculos inspiratorios y espiratorios
- Respiración nasal
- Tolerancia al dióxido de carbono y oxigenación
- Evaluación de la eficiencia de la respiración celular
- La respiración adaptada a los movimientos
- Hiperventilación en el entrenamiento
- Simulación del entrenamiento en altitud y sus beneficios
- Estrategias de respiración en competición.

La teoría:

- Elementos esenciales de la mecánica ventilatoria y la fisiología de la respiración. Comprender por qué y cómo adaptar la respiración en cada fase del esfuerzo. Integrar la tolerancia al CO₂, la hiperventilación, el esfuerzo en hipoxia. Utilizar la respiración en competición para mejorar el rendimiento.

La práctica:

- Desarrollar una ventilación eficiente. Trabajar la respiración completa. Practicar la respiración nasal. Sincronizar el movimiento y la ventilación. Utilizar la ventilación como una herramienta para mejorar la velocidad y el rendimiento físico y mental.

Beneficios:

- Mejora de la condición física. Reducción del agotamiento durante el ejercicio. Mejora del rendimiento deportivo. Mejor sueño y recuperación. Reducción de riesgos de lesiones. Mejora de la postura en estática y dinámica. Gestión del estrés relacionado con la competición.

PROFESORADO DEL CURSO



SARA ALONSO GUNTÍN

- Doctoranda en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Instructora Breathing Academy
- Instructora Buteiko Advanced
- Especialista en cadenas musculares y fascia
- Osteópata
- Especializada en entrenamiento personal y diversidad funcional.



JOAN RODRÍGUEZ BARNADA

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Instructor Breathing Academy
- Instructor Buteiko Advanced
- Especializado en alto rendimiento deportivo



BREATHING
ACADEMY

Creada en 2021 en Annecy, la Breathing Academy es el Primer Instituto de Formación en Respiración en Francia. Nuestra ambición es poner la respiración en el centro del funcionamiento humano, a través de la comprensión mediante la enseñanza y la experimentación.

Cursos, talleres, seminarios, formaciones... A través de diversos formatos y enfoques variados, ofrecemos un enfoque integral y transversal, lejos de los dogmas y métodos. Ya sea que seas profesional o particular, hay tanto por aprender y transmitir.

DATOS DEL CURSO



Fechas

Sábado

24 de agosto de 2024
de 09:30 a 14:00

Lugar de celebración

FIT CENTER

Carretera de Vao s/n

36330-Vigo

[UBICACIÓN GOOGLE MAPS](#)

Precio

75 euros

¿Cómo me inscribo?

- [Digitalmente, aquí: CLICA PARA INSCRIBIRTE](#)

CON LA ASISTENCIA AL CURSO
OBTENDRÁS UN DIPLOMA DE
ASISTENCIA EMITIDO POR:
BREATHING ACADEMY

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN

INFO@FITCENTROPONTE.COM

TELÉFONO: 634539299

UN CURSO DE:



ORGANIZA:

