



Miguel Lozano

FUNDAMENTOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, ESTIRAMIENTOS PULMONARES, ENTRENAMIENTO HIPOVENTILATORIO Y APNEA ESTÁTICA

En este seminario impartido por el apneísta Miguel Lozano y por el investigador Adrián Castillo vas a aprender el papel de la respiración y la influencia del sistema nervioso en la mejora de salud y el rendimiento físico, así como estrategias para monitorizar y programar tus entrenamientos.

¿A quién va dirigido?

Entrenadores, fisioterapeutas, médicos, enfermeros (personal sanitario) y deportistas que quieran aprender la respiración y del sistema nervioso en nuestra fisiología para poder desarrollar estrategias que tengan como objetivo mejorar su salud y/o rendimiento físico, así como el de sus pacientes y deportistas.

¿Qué vas a aprender?

El seminario tiene un enfoque práctico en el que vas a poder aprender ejercicios de respiración y relajación, estiramientos para la mejora de la flexibilidad diafragmática, torácica y pulmonar, así como entrenamiento de la apnea estática en piscina. Todo ello con el objetivo de mejorar tu capacidad pulmonar, reducir tu volumen residual, algo que tiene una importancia capital a nivel terapéutico para pacientes y de rendimiento para deportistas.

Además, analizaremos qué es el entrenamiento hipoventilatorio, un tipo de entrenamiento que puede producir adaptaciones similares a las que se producen en hipoxia. Para ello analizaremos la bibliografía existente y realizamos una propuesta práctica en diferentes deportes como la natación, el ciclismo, el rugby o el fútbol.

El seminario tendrá una duración de 6 h en el siguiente programa:

- **Fisiología y monitorización de la apnea enfocada al deporte de alto rendimiento** (Adrián Castillo).
- **Fisiología del entrenamiento hipoventilatorio:** práctica de distintos protocolos y monitorización de variables clave del entrenamiento, como la saturación de oxígeno, la frecuencia cardíaca y los niveles de lactato en sangre. Guiado por Adrián Castillo y Miguel Lozano.
- **¿Qué es la variabilidad de la frecuencia cardíaca y por qué es relevante medirla?:** Monitorización de la variabilidad de la frecuencia cardíaca para evaluar la actividad del sistema nervioso y gestionar la carga de entrenamiento de manera más precisa.
- **Técnicas de Respiración diafragmática, torácica y clavicular impartida por el Apneísta Miguel Lozano**
- **Técnicas de Relajación y control mental** (Miguel Lozano).
- **Estiramientos de flexibilidad pulmonar** (Miguel Lozano).
- **Entrenamiento hipoventilatorio en bicicleta estática, saturación de O2 en sangre, monitorización HRV y medición de lactato durante el ejercicio.** Guiado por Adrián Castillo y Miguel Lozano.
- **Ejercicios de Watsu y Apnea Estática en piscina** (Miguel Lozano).

Durante los ejercicios en piscina haremos una sesión de Watsu para inducir a la relajación en un ambiente ingravido y aguantaremos la respiración (apnea estática) utilizando diferentes tablas de entrenamientos.

Afrontar las situaciones de estrés controlando la respuesta de activación fisiológica del organismo.

Potenciar la autoeficacia percibida en la capacidad de toma de decisiones bajo presión.

Capacidad de concentración y duración de la atención.

Reforzamiento del yo y mayor conocimiento, confianza y dominio de sí.

Reducción del estrés y la ansiedad.

Incremento de la resistencia y el rendimiento físico.

Meditación subacuática.

Monitorización del sistema nervioso para el control del entrenamiento.

Mejora de la tolerancia a la fatiga en ejercicios de alta intensidad.

Potenciar la mejora de la serie roja sanguínea.

Mecanismos del bazo para aumentar el oxígeno en sangre.

Precio:

150€

Qué traer:

Ropa cómoda y de entrenamiento para hacer diferentes ejercicios en gimnasio.

Traje de baño, gorro de piscina, chanclas y candado para las taquillas.

Opcional: Neopreno, máscara y tubo.

**miguel lozano &
Adrián Castillo**

Información y reservas:

miguelozano.com

miguel@miguelozano.com