



Miguel Lozano

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

En este seminario, impartido por el apneísta Miguel Lozano y el investigador Adrián Castillo, aprenderás sobre la influencia de la respiración y el oxígeno en la mejora de la salud y el rendimiento físico. Profundizaremos en estrategias y protocolos para optimizar la mecánica respiratoria y aumentar la flexibilidad de los músculos respiratorios. Además, analizaremos las bases fisiológicas y diversos protocolos de apnea e hipoventilación, con el objetivo de mejorar la tolerancia a la fatiga y al esfuerzo máximo.

## ¿A quién va dirigido?

A entrenadores, fisioterapeutas, médicos, enfermeros (personal sanitario) y deportistas.

## ¿Qué vas a aprender?

El enfoque del seminario es práctico. Aprenderás ejercicios de respiración y relajación, así como estiramientos diseñados para mejorar la flexibilidad diafragmática, torácica y pulmonar. También participarás en sesiones de entrenamiento de apnea estática en piscina, con el objetivo de optimizar tu capacidad pulmonar y reducir tu volumen residual, un aspecto clave tanto en el ámbito terapéutico para pacientes como en el rendimiento deportivo.

Además, exploraremos el entrenamiento hipoventilatorio, un método que puede generar adaptaciones similares a las producidas en condiciones de hipoxia. Para ello, revisaremos la evidencia científica más reciente y presentaremos una propuesta práctica durante las diferentes fases de las sesiones que incluirá la monitorización de lactato en tiempo real. Este enfoque práctico se adaptará a diversos deportes, como natación, ciclismo, rugby o 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.**
- **Técnicas de respiración diafragmática, torácica y clavicular impartidas por el apneísta Miguel Lozano.**
- **Técnicas de relajación y control mental (Miguel Lozano).**
- **Estiramientos de flexibilidad pulmonar (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.

Potenciar el hipometabolismo cerebral asociado a la apnea.

Incremento de la resistencia y el rendimiento físico.

Meditación subacuática.

Monitorización del sistema nervioso para el control del entrenamiento.

Mejora de la tolerancia al lactato en ejercicios de alta intensidad.

Mecanismos del bazo para aumentar el oxígeno en sangre durante la apnea.

Protocolos de apnea durante el calentamiento previo a una competición.

Precio:

**195€**

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](http://miguelozano.com)

[miguel@miguelozano.com](mailto:miguel@miguelozano.com)