



RESPIRA PARA COMPETIR

Guía práctica de respiración para triatletas

OBJETIVO DE ESTA GUÍA

Aprender a usar la respiración como herramienta de autorregulación, percepción del esfuerzo y preparación para natación, ciclismo y carrera.

WELLOX · Respiración y rendimiento



PRINCIPIO PRÁCTICO

La meta no es 'meter más aire', sino aprender a respirar con el volumen, ritmo y vía que la intensidad realmente necesita. En intensidades bajas y moderadas se puede entrenar la respiración nasal y silenciosa; cuando la demanda sube, la apertura de la boca es una respuesta normal y no debe forzarse una respiración nasal exclusiva.

1. Test BOLT: tu punto de partida

Es una pausa respiratoria cómoda tras una exhalación normal.

No mide cuánto puedes aguantar al máximo; registra el tiempo hasta la primera necesidad clara de respirar.

- 01 Siéntate y respira normalmente durante 1-2 minutos.
- 02 Inhala de forma normal por la nariz y exhala de forma normal por la nariz.
- 03 Al terminar la exhalación, tapa suavemente la nariz e inicia el cronómetro.
- 04 Detén el tiempo ante la primera necesidad definida de respirar (no esperes al máximo).
- 05 Suelta la nariz y reanuda una respiración tranquila. Si necesitas jadear, probablemente prolongaste demasiado la pausa.

BOLT inicial: ____ s

Fecha: _____

Sensación: _____

2. Rutina práctica de 10 minutos

01	1 MIN · ESCANEO Observa mandíbula, cuello, costillas y abdomen. No cambies nada todavía.
02	2 MIN · RESPIRACIÓN NASAL BAJA Inhala y exhala por la nariz, suave y silencioso. Deja que el abdomen y las costillas inferiores se muevan sin elevar los hombros.
03	3 MIN · LIGERA REDUCCIÓN Haz la respiración un poco más pequeña y tranquila. Busca una sensación leve y manejable de necesidad de aire, nunca ansiedad.
04	3 MIN · RITMO 4/6 Inhala 4 s y exhala 6 s, sin pausas forzadas. Si no es cómodo, usa 3/5.
05	1 MIN · INTEGRACIÓN Vuelve a respirar libremente y nota pulso, tensión, claridad mental y sensación de recuperación.

3. Respiración aplicada a cada disciplina

NATACIÓN

En seco: entrena respiración nasal, control diafragmático y exhalación relajada.

En el agua: prioriza ritmo técnico, exhalación continua y evita cualquier práctica de apnea intensa o hiperventilación sin supervisión especializada.

CICLISMO

En Z1-Z2: utiliza bloques de respiración nasal cuando sea cómoda.

En subidas o intensidad alta: permite el uso de la boca; el objetivo es evitar hiperventilar más de lo necesario, no limitar el flujo de aire.

CARRERA

Usa la nariz como una herramienta de control de intensidad en calentamientos y rodajes suaves.

Si necesitas abrir la boca para sostener la carga, hazlo. Busca ritmo y economía, no rigidez.

TRANSICIONES

Entre disciplinas y al terminar un intervalo: 2-4 respiraciones controladas con exhalación algo más larga pueden ayudarte a recuperar control ventilatorio y atención.



MINI PAUSA DE CO₂ · SOLO EN SECO

Tras una exhalación normal, realiza una pausa corta y cómoda; vuelve a respirar por la nariz durante 15-20 segundos. Repite 3-5 veces. La sensación de necesidad de aire debe ser leve. No realizar durante natación, conducción, ciclismo en movimiento o situaciones donde un mareo implique riesgo.

4. Protocolo alrededor del entrenamiento y competencia

Momento	Qué hacer	Objetivo
Antes (5-8 min)	2 min nasal tranquila + 3 min ritmo 4/6 + 1-3 min de respiración ligera.	Bajar ruido, mejorar foco y entrar en control.
Calentamiento	Mantener respiración nasal en intensidad baja si es cómoda.	Usar la respiración como indicador de intensidad.
Durante	Nasal cuando la carga lo permita; oronasal cuando la demanda aumente.	Aportar aire suficiente sin forzar una estrategia rígida.
Entre series	Exhalación tranquila y ligeramente más larga; recuperar primero el control.	Acelerar la sensación de recuperación.
Después (3-5 min)	Caminar suave + respiración nasal + exhalación cómoda de 5-6 s.	Favorecer transición hacia recuperación.

5. Seguridad

- Los ejercicios deben sentirse controlados. Suspende si aparece mareo intenso, dolor torácico, visión borrosa, desmayo, pánico o síntomas inhabituales.
- Las pausas respiratorias de esta guía son suaves y se realizan en seco. Nunca practiques apneas como entrenamiento mientras nadas sin un protocolo específico de seguridad y supervisión.
- No uses restricción respiratoria durante ciclismo en movimiento, conducción, alturas o situaciones donde una pérdida de conciencia pueda causar lesión.
- Personas con condiciones médicas relevantes, embarazo, hipertensión no controlada, epilepsia, enfermedad cardiopulmonar inestable u otras condiciones de riesgo deben consultar con un profesional de salud antes de realizar retenciones respiratorias.