

# ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULATURA RESPIRATORIA Y MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

# 23 SEPT

LA FATIGA MUSCULAR RESPIRATORIA  
ES UN FACTOR LIMITANTE  
DEL RENDIMIENTO FÍSICO  
**¡CONOCE CÓMO MEJORARLO!**



**BIO**Laster   
**PO**WERbreathe<sup>®</sup>

**Curso Teórico-Práctico**  
Lugar: Donostia-San Sebastián  
Horario: 9.30-13.30



# 23 SEPT

## ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULATURA RESPIRATORIA Y MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

### OBJETIVO

En este curso conoceremos de forma teórico-práctica, los conceptos fisiológicos del Entrenamiento Muscular Inspiratorio (EMI) para poder incorporarlos en los ciclos de entrenamiento y beneficiarse de la ventaja cualitativa que una respiración más eficaz puede ofrecer en el ámbito deportivo.

### PROGRAMA

#### 09.30-11.15 Parte Teórica

Presentación de las bases fisiológicas del entrenamiento específico de la musculatura respiratoria y su aplicación al rendimiento deportivo.

Dr. Antxon Gorrotxategi

*Especialista en Medicina del Deporte*

*Entrenador Nacional de Ciclismo*

#### 11.15-13.00 Parte Práctica

- Valoración de capacidad de musculatura inspiratoria.  
Realizaremos test individuales de fuerza inspiratoria PIMax.
- Entrenamiento de músculos respiratorios en reposo.  
Aprendizaje del método de entrenamiento y diferentes aplicaciones.
- Entrenamiento de músculos respiratorios en ejercicio.  
Aplicación de entrenamiento respiratorio de manera específica en ejercicio (Core, fuerza, bicicleta).

D. Joseba Arrieta Genua

*Diplomado en Fisioterapia*

*Experto en Entrenamiento Respiratorio*

D. Nahuel Macchi

*Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo*

*Entrenador de Natación*

#### 13.00-13.30 Debate

Más información en:

