



ENTRENAMIENTO INTEGRAL HIPOPRESIVO: BENEFICIOS DEL MÉTODO HIPOPRESIVO (RSF) PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El Reprocessing Soft Fitness© es una adaptación de las Técnicas Hipopresivas© creadas por el Dr. Marcel Caufriez que tienen como base la teoría neuromiostática abdominal y visceral.

El RSF© se basa en un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales que permiten la integración y la memorización de mensajes propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una puesta en situación postural particular, estadio que se alcanza al final de un periodo de aprendizaje.

Toni Riera, investigador de la Organización Internacional de Neuromiostática y profesor titular del Método Hipopresivo, junto con el Dr. Marcel Caufriez han llevado a cabo investigaciones las cuales han demostrado que la práctica del RSF mejora el rendimiento deportivo.

Las investigaciones se realizaron con atletas de alto rendimiento, los cuales se sometieron a la práctica del Método Hipopresivo específico para deportistas (RSF© y HD), también conocido como Entrenamiento Integral Hipopresivo (EIH), propuesto por el SR. Riera.

El EIH consiste en una metodología de trabajo de 8 semanas de duración, en el cual se incluyen test diferenciales globales y específicos, pruebas físicas de campo y pruebas sanguíneas específicas para hacer un correcto seguimiento de los efectos de método RSF©.

Las mejoras en el rendimiento deportivo pueden explicarse por unos factores determinantes. Por una parte, se obtuvo mejoras posturales gracias a la normalización de las tensiones musculares y la activación de la faja abdominal lumbo-pélvica, y un aumento de la fuerza explosiva también debido a la normalización de las tensiones musculares y mejora de la gestión de las presiones intraabdominales que a largo plazo evitan lesiones, como hernias discales, inguinales, umbilicales y patologías derivadas del suelo pélvico.

De igual forma, se obtuvieron mejoras a nivel bioquímico obteniendo un aumento de la Eritropoyetina (EPO) endógena, producido por el efecto hipóxico del método hipopresivo. La explicación viene dada por la situación respiratoria particular de la técnica hipopresiva: "apnea espiratoria", la apnea genera una hipoxia que mantenida en el tiempo provoca una hipercapnia¹, se produce una disminución del pH debido al aumento de la concentración plasmática de dióxido de carbono, hecho que provoca la activación del núcleo pneumotáxico, provocando así formación de más EPO.

Aumentar la EPO es sinónimo de incrementar la resistencia, puesto que el cuerpo dispone de más oxígeno de manera que se altera el umbral anaeróbico, ampliando así el margen del umbral aeróbico. De este modo, la formación de lactato tardará más en formarse ya que se metabolizará mejor el ácido láctico en condiciones aeróbicas.

¹ Hipercapnia: Aumento de la presión parcial de dióxido de carbono por encima de los 46mm Hg (6,1KPa)