

# Método

## OPTIMIZACIÓN DEL MÉTODO RESPIRATORIO

### *HIGIENE DEL SISTEMA MUSCULAR*

Se sabe que el músculo que trabaja, consume gran cantidad de oxígeno y desprende mucho anhídrido carbónico. Este excita a los centros respiratorios, determinando una aceleración de los movimientos respiratorios (que según mi método demuestra que lo puede controlar).

El trabajo muscular muy prolongado, provoca una acumulación de productos tóxicos; que no le permite desarrollar sus propiedades fundamentales, que son la elasticidad y contractilidad, y como resultado de esta intoxicación viene la fatiga. Pero si la fatiga no es compensada por períodos de reposo se va a producir el surmenage.

### *FATIGA MUSCULAR*

Cuando un músculo trabaja demasiado, se observa que pierde elasticidad; sus contracciones son más lentas, más amplias hasta llegar a un estado de contractura (fatiga muscular) que puede llevar al calambre. Entre los productos de la combustión se encuentra el ácido láctico que el propio músculo transforma en otra sustancia que aprovecha ulteriormente. Hasta aquí el ácido láctico, es bueno. Pero cuando la producción del ácido láctico, es muy grande, este no puede transformarlo en energía y al acumularse produce la fatiga.

### *ÁCIDO LÁCTICO*

Se trata de una sustancia que es capaz de hacer detener una actividad física. No hay energía en el organismo que pueda reactivar la motricidad. Cuando la fatiga extrema se hace presente, el ácido láctico aparece sin pedir permiso. Pero aunque suene contradictorio, no sólo produce cansancio sino también ENERGÍA.

A nivel científico se dice, que el ácido láctico es una sustancia que posee el organismo; se produce como un desencadenamiento de reacciones metabólicas. Proviene de la ruptura de una molécula de glucosa en dos. Al igual que la glucosa, el ácido láctico posee capacidad para generar ENERGÍA por un período de tiempo. Sin embargo, también suele producir agotamiento. Al iniciarse una actividad física, lo primero que entra en acción son los hidratos de carbono en el músculo. Y es la glucólisis (gluco = glucosa; lisis = ruptura) que viene si la intensidad a la que se somete el músculo es muy alta, (o el deportista está desadaptado) a ese tipo de esfuerzo; entonces el Ácido Láctico se acumula en el músculo; por el contrario, si la actividad física no es tan elevada, o el deportista está entrenado para realizar el esfuerzo, entonces el Ácido Láctico se transforma en Ácido Pirúvico y luego desaparece del organismo. Todo este proceso tiene sus consecuencias: la acumulación del Ácido Láctico genera un bloqueo muscular lo que significa que la persona debe detener su marcha. Pero también produce sensación de dolor en los músculos, a eso se agregan (respiración agitada, cansancio, calambres y puede predisponer a lesiones musculares etc.).

El Ácido Láctico puede ser tenido como un aliado, o un enemigo, depende como se utilice. Ahí radica la diferencia (es ahí donde actúa mi método). Si aprendemos este Método y lo realizamos en forma adecuada con las intensidades del momento, llegamos a la conclusión que el ACIDO LACTICO SE REGULA Y ES UNA FUENTE DE ENERGIA CONTINUA.

En cambio si por el contrario el Ácido Láctico no se regula y se acumula bloquea el músculo.

Cuando las energías del cuerpo se agotan hay que recomponerlo. ¿Como lograr ese objetivo si no quedan restos de energía para continuar la marcha? La lógica indica reposo, descanso etc.

Pues esto no ocurriría practicando el método ( Autorregulación del Ácido Láctico) Hagamos de cuenta que aun no conocemos el Método. Como primera medida debemos eliminar el exceso del Ácido Láctico, reduciendo la concentración al nivel del músculo y en la sangre. Debe tenerse en cuenta que la eliminación del Ácido Láctico requiere energía. Los estudios realizados han comprobado que después de ejercicios extenuantes es factible recomponerlo con mayor rapidez, si durante el período de reposo se realizan actividades livianas, como trotes o marchas. La práctica de estos ejercicios posteriores a una competencia debe ser algo habitual entre los deportistas.

Ejemplo: los valores oscilan entre 25 minutos en recuperación Pasiva (sin realizar movimientos) y 11 minutos en recuperación Activa (trote o marcha lenta). La eliminación total del Ácido Láctico en la sangre demanda alrededor de 2 horas ( en reposo) y menos de 1 hora si es en movimiento, o Activa. En definitiva los pasos para su eliminación son dos: de forma Activa o Pasiva.

LA GIMNASIA SEGÚN EL CONCEPTO BIOLÓGICO (Para distintas edades).

1º Del nacimiento a los 6 años debe ser dirigida a regularizar y perfeccionar la condición Neuro Muscular.

2do. Desde los 8 años a los 12 recreación al aire libre para desarrollar el crecimiento del aparato respiratorio.

3ro. De los 12 a 14 años, gimnasia vigilada de los elementos de sostén y columna vertebral.

4to. De los 14 a los 15 años gimnasia general liviana no fatigante, que permita el normal crecimiento del esqueleto.

5to. De los 16 a los 18 años, gimnasia general, actividades deportivas adaptadas a cada biotipo.

#### HIGIENE DE LA RESPIRACIÓN

La respiración es una función esencial para la vida. Podemos vivir días enteros sin comer y muchas horas sin beber, pero solo escasos segundos sin respirar .

Condiciones del aire respirable

El aire sin contaminación, puede ser aire de campo o marino; no hay diferencia entre ambos. Pero sí la hay en un aire confinado o viciado ( espacios cerrados ); se vicia en su composición empobreciéndose en oxígeno y aumentando el anhídrido carbónico, provocando un desequilibrio.

Fisiología Respiratoria

El oxígeno necesario para la combustión que tiene lugar en la intimidad de los tejidos, es intercambiado a nivel de los pulmones con el anhídrido carbónico y el agua que resulta de esa combustión. Este intercambio, se debe a la renovación continua del aire pulmonar (respiración).

RESPIRACIÓN: fenómeno Activo y Pasivo.

Inspiración: Fenómeno Activo.

Es debido a la acción de los músculos inspiradores (son varios) pero el Diafragma es inspirador por excelencia y aspira el aire exterior:

En una inspiración normal, se aspira 500 cc. de (aire corriente), pero cuando por intervención de la voluntad, se contraen ciertos músculos accesorios, se produce una inspiración forzada penetrando así 1500 cc. de (aire complementario ), que se suman a los 500 cc. de aire corriente. Esto sucede cuando hacemos gimnasia respiratoria.

Expiración = Fenómeno Pasivo.

Cuando la inspiración cesa se produce la expiración ( se desinflan los pulmones)

provocando la salida del aire por las mismas vías respiratorias de las que entró.  
Durante la expiración normal se expulsa 500 cc. de aire.  
En la expiración forzada por contracción de los músculos expiradores se expulsa 1500 cc. de aire (aire de reserva). Sin embargo quedan siempre en los pulmones 1500 cc. de aire que no pueden ser rechazados en la expiración forzada ( se llama aire residual).

#### FRECUENCIA RESPIRATORIA

Un adulto emplea para realizar una respiración total (inspiración y expiración) alrededor de 4 segundos, correspondiendo 1/3 a la inspiración y 2/3 a la expiración. El número de respiraciones que ejecuta un adulto es de 16 por minuto. En los ejercicios violentos, llegando hasta la sofocación se duplica o triplica.

En el caso de estar aplicándose el método, se consigue una mayor oxigenación con las consecuencias benéficas que de ello se derivan. El número de respiraciones que se ejecutan con el método será mayor a 34 por minuto.

#### CAPACIDAD PULMONAR

La capacidad pulmonar total en el adulto es de 5000 cc. y comprende:  
500 cc. de aire corriente (insp. y exp. normal)  
1500 cc. de aire complementario (insp. forzada)  
1500 cc. de aire de reserva ( expiración forzada)  
1500 cc. de aire residual  
5000 cc Capacidad pulmonar total.

La capacidad vital es el volumen de aire puesto en movimiento por una inspiración y una expiración Forzada. Comprende el aire corriente + el complementario + el de reserva o sean 3500 cc.

Por lo tanto, después de una expiración normal queda en los pulmones aire viciado (residual y de reserva) que en parte es modificado en cada inspiración.

#### Composición química del aire Inspirado y Expirado

Constituyen Aire inspirado Aire expirado

Oxígeno 20.81% 16%

Anhídrido carbónico 0,03% 4.10%

Nitrógeno 78.98% 79.73%

La química del aire expirado difiere de la del inspirado por tener más agua y más anhídrido carbónico.

COMO VETERANO ATLETA, FUTBOLISTA, TENISTA, ETC.  
SOY CONCIENTE DE LO QUE OFREZCO Y PORQUE CREO HABER  
CONSEGUIDO EL GRADO DE EXCELENCIA TAN BUSCADO...

Este es un método único en el mundo.

Aumenta la resistencia cardíaco-respiratoria

Da capacidad a su corazón y pulmones para mantenerse en movimiento por un tiempo mas prolongado.

Valoriza al deportista que lo practica.

Desestimula el uso de drogas en los deportistas puesto que su aplicación consigue la superación deseada.

Vence los efectos de la altura.

Ideal para deportistas, Y TAMBIÉN para asmáticos y demás problemas respiratorios, para personas con marcapasos, etc.

Método registrado :  
Biblioteca nacional de Uruguay, 9 de junio de 2000 con el N° 2555,  
libro N° 27. amparado por el artículo 7º del decreto reglamentario de  
la ley N° 9739 de derecho de autor.

**ME PREGUNTO: ¿ HABRÉ CONSEGUIDO LA AUTORREGULACIÓN DEL  
ÁCIDO LÁCTICO ?  
USTED TIENE LA PALABRA...**