



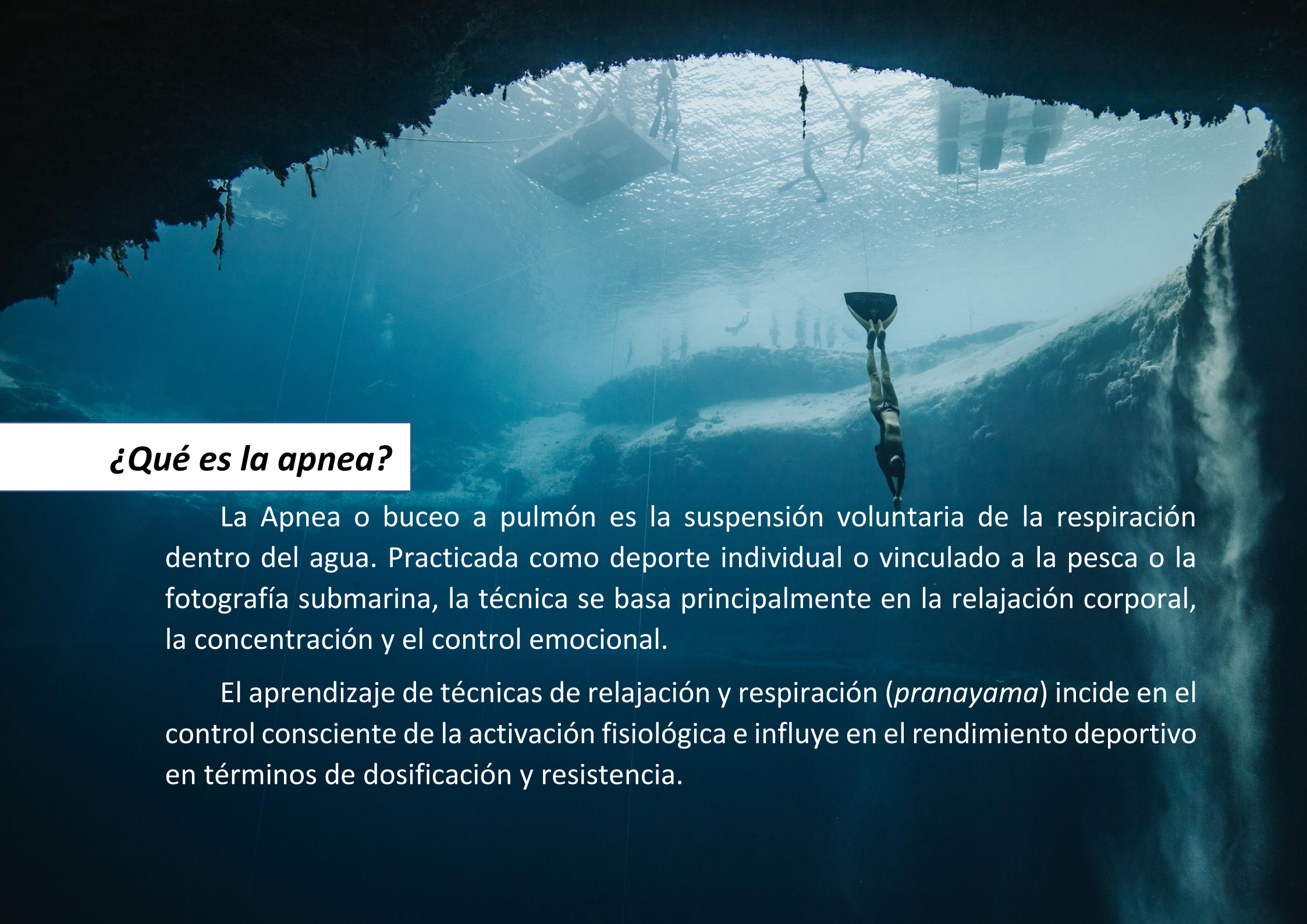
Real Club
de Polo
de Barcelona



TALLER DE APNEA DEPORTIVA

El control de la respiración para la mejora del rendimiento deportivo.



A full-page background image showing an underwater scene. In the foreground, a diver is seen from behind, descending towards the bottom. In the background, a cave entrance is visible, with several other divers inside. The water is clear and blue, and the cave walls are rocky and covered in some marine life.

¿Qué es la apnea?

La Apnea o buceo a pulmón es la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua. Practicada como deporte individual o vinculado a la pesca o la fotografía submarina, la técnica se basa principalmente en la relajación corporal, la concentración y el control emocional.

El aprendizaje de técnicas de relajación y respiración (*pranayama*) incide en el control consciente de la activación fisiológica e influye en el rendimiento deportivo en términos de dosificación y resistencia.

Planteamiento:



Objetivos:

- Control de la respiración para inducir la relajación física y mental e incidir en el rendimiento deportivo.
- Control de la respuesta de activación fisiológica del organismo.
- Desarrollo de la capacidad de concentración.
- Refuerzo de la confianza y el dominio personal

Metodología:

Taller eminentemente práctico en grupo reducido, centrado en breves exposiciones de contenidos seguidos de ejercicios prácticos individuales que facilitan la inmediata transferencia de lo aprendido a las dinámicas cotidianas de entrenamiento.

Programa:



Módulo 1:

La apnea: definición, adaptaciones fisiológicas, disciplinas, fisiología y técnicas.

1 hora

Módulo 2:

Ejercicios de respiración diafragmática y técnicas de relajación.

1 hora

Pausa-café

15 minutos

Módulo 3:

Watsu (masaje acuático) y ejercicios de apnea en agua.

2 horas

Material necesario:

Neopreno, máscara y tubo. Ropa cómoda para los ejercicios de respiración y relajación.

Formador:



Miguel Lozano Grande nació en Montgat en 1979, al lado del Mar Mediterráneo. Con 1,94 metros de estatura, 87 kilos de peso y una capacidad pulmonar de 10 litros, Miguel posee unas cualidades innatas para la práctica de la apnea al máximo nivel.

Miguel Lozano, es un apneista profesional, especializado en las modalidades de profundidad.

Se ha proclamado **Doble Subcampeón del Mundo** en dos de las tres disciplinas de profundidad en el Campeonato del Mundo AIDA de profundidad de Chipre en 2015.

El 30 de mayo de 2016 se sumergió hasta los -122 metros de profundidad en Inmersión Libre durante el campeonato Caribbean Cup en Roatán (Honduras), un logro que en la actualidad lo sitúa como la segunda persona más profunda del mundo en esta disciplina, a tan sólo 2 metros del actual Récord Mundial (-124m).

Miguel Lozano es el único deportista español certificado como instructor de Apnea por los cuatro organismos que dirigen tanto la formación como la organización de eventos y competiciones internacionales de Apea: AIDA, SSI, Apnea Academy y CMAS.

www.miguellozano.com

Taller en el Club

21 de marzo, domingo, de 16 a 20 horas

Inscripciones:

A partir del 8 de marzo en la Recepción del Royal Fitness o a través de transferencia enviando el justificante a recepcionfitness@rcpolo.com

ES95 2100 0555 3302 0130 6386

Precio por persona: 50€. Plazas limitadas.