

INFORME DELTA



PREPARACIÓN DEL IRONMAN

MACY-PAN[®]

CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

CÓMO EL
OXÍGENO
POTENCIA LA
CARRERA





El oxígeno, al ser administrado en una cámara hiperbárica, se convierte en un aliado invisible que potencia el cuerpo, acelerando la recuperación muscular, mejorando la resistencia y preparando al atleta para enfrentar los desafíos extremos de un Ironman. Es el combustible que permite superar los límites y alcanzar el máximo rendimiento en una carrera donde cada segundo cuenta.

Informe sobre el uso de la cámara hiperbárica en la preparación para el campeonato del mundo de Ironman

1. Introducción

El uso de la oxigenación hiperbárica (HBO) en la preparación física de atletas de alto rendimiento, como en el caso del triatlón Ironman, puede proporcionar una serie de beneficios que optimizan el rendimiento, aceleran la recuperación y previenen lesiones. La cámara hiperbárica de baja presión (1.5 ATA) que ha adquirido es una herramienta que, si se utiliza adecuadamente, puede contribuir significativamente a su preparación para el campeonato mundial de Ironman en Hawái.

2. Beneficios de la Oxigenoterapia Hiperbárica (HBO) para un Atleta de Ironman

- **Aceleración de la Recuperación Muscular:**

- La HBO mejora la oxigenación de los tejidos, favoreciendo la reparación muscular después de entrenamientos intensivos y reduciendo la inflamación y el dolor muscular (DOMS).

- **Mejora en la Resistencia:**

- Una mejor oxigenación muscular puede mejorar la resistencia aeróbica, permitiendo que los músculos trabajen durante más tiempo antes de fatigarse, algo esencial en una competición de larga duración como el Ironman.

- **Prevención y Recuperación de Lesiones:**

- La HBO acelera la cicatrización de microlesiones y reduce el tiempo de recuperación tras lesiones menores, permitiendo mantener un programa de entrenamiento constante.

- **Mejora de la Capacidad Inmunológica:**

- La exposición regular a oxígeno hiperbárico puede fortalecer el sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades que podrían interrumpir el entrenamiento.

- **Reducción del Estrés Oxidativo:**

- La HBO ayuda a equilibrar la producción de radicales libres y antioxidantes en el cuerpo, mitigando el estrés oxidativo asociado al ejercicio intenso.

- **Mitigación del Jet Lag:**

- La oxigenoterapia hiperbárica es útil para reducir los efectos negativos del jet lag, como la fatiga y la disminución del rendimiento, que pueden afectar al atleta tras un viaje largo como el de España a Hawái.

Protocolo de uso de la cámara hiperbárica hasta el campeonato del mundo de Ironman

Fase 1: **Adaptación Inicial** (2 semanas: 19 de agosto - 1 de septiembre)

- Frecuencia: 3 sesiones por semana.
- Duración: 60 minutos por sesión.
- Objetivo: Adaptar al cuerpo al entorno hiperbárico y comenzar a mejorar la oxigenación tisular y la recuperación post-entrenamiento.

Fase 2: **Entrenamiento y Recuperación Intensiva** (6 semanas: 2 de septiembre - 13 de octubre)

- Frecuencia: 4-5 sesiones por semana.
- Duración: 60-90 minutos por sesión.
- Objetivo: Maximizar la recuperación después de entrenamientos intensivos, mejorar la resistencia y prevenir lesiones. Se alternarán sesiones cortas y largas, según la carga de entrenamiento.

Fase 3: **Preparación Final y Mitigación del Jet Lag** (2 semanas: 14 de octubre - 25 de octubre)

- Frecuencia: 3 sesiones por semana.
- Duración: 60 minutos por sesión.
- Objetivo: Mantener la optimización del rendimiento, reducir la intensidad del entrenamiento físico y preparar el cuerpo para el viaje.

Última Sesión Previa al Viaje:

- Fecha: 1-2 días antes del vuelo, idealmente el 17 o 18 de octubre.
- Duración: 95 minutos (20+5+20+5+20+5+20, considerando que cada 20min se quita la mascarilla de oxígeno durante 5min).
- Objetivo: Asegurar que el cuerpo esté bien oxigenado y en las mejores condiciones antes del viaje, minimizando así los efectos negativos del jet lag.

4. Recomendaciones de Viaje y Estrategias para Minimizar el Jet Lag

- Fecha de Vuelo Recomendada:
 - Fecha de Salida: Recomendando volar a Hawái al menos 5-7 días antes del evento. Esto permitirá aclimatarse al nuevo horario y minimizar los efectos del jet lag antes de la competición.
 - Ejemplo de Fecha de Vuelo: Entre el 19 y el 21 de octubre.
- Estrategias en Hawái:
 - Exposición a la luz natural: Al llegar a Hawái, intente exponerse a la luz natural para ayudar a ajustar el reloj biológico al nuevo horario.
 - Mantenerse hidratado: La hidratación es esencial para combatir los efectos del jet lag.
 - Descanso adecuado: Asegúrese de dormir y descansar bien en los días previos a la competición para optimizar su rendimiento.



Conclusión

El jet lag es un factor crucial a considerar en la preparación para el Ironman en Hawái. Al seguir este protocolo ajustado y aclimatarse en Hawái con tiempo suficiente, podrá minimizar los efectos negativos y llegar en las mejores condiciones posibles para la competición. Aunque no pueda llevar la cámara hiperbárica durante el viaje, la preparación adecuada antes del vuelo asegurará que los beneficios de la terapia se mantengan.

ROTRIBARICA SL



*Tu distribuidor de confianza
en España y fuera de España.*

ROTRIBARICA SL

CIF B19819960

C/ Poeta Verdaguer 1, entlo A
12002·Castellón de la Plana

638 15 35 85

www.deltao2.es

HBO e IRONAN