

## Você sabe respirar corretamente enquanto corre?

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:03/11/2011

Respiração correta melhora o seu desempenho. A corrida é uma atividade aeróbia bastante exigente, que envolve o metabolismo do oxigênio como fonte de energia.

Por site Minha Vida A corrida é uma atividade aeróbia bastante exigente, que envolve o metabolismo do oxigênio como fonte de energia. Daí a grande importância na maneira como você respira enquanto corre: isso determina o consumo de calorias e o rendimento do seu treino. Mas nada de paranoias. A respiração é algo natural e, portanto, vai variar seguindo as necessidades do seu corpo. Parado e sem se exercitar, seu corpo responde com a respiração nasal, que melhora a qualidade do ar que respiramos - o nariz filtra e aquece o ar que vai chegar aos pulmões. Só que, durante uma atividade física aeróbia de intensidade forte, a prioridade é suprir a necessidade maior de ar. Por isso, não se force a ficar de boca fechada. Combine inspirações pela boca e pelo nariz, de acordo com a necessidade do seu corpo. Inspire, expire! Seu corpo revela se você está respirando direito 1. Olhe para o abdômen e para o peito: qual dos dois estufa primeiro? Se for o abdômen, perfeito. Do contrário, acalme-se e tente corrigir. A respiração pelo peito é chamada de curta ou alta. É de pouco fôlego e provoca ansiedade. No seu dia a dia, tente se observar. Treinando a respirar pela barriga, logo o exercício torna-se automático. 2. Infle o abdômen na respiração e murche quando expirar. Solte o ar mais lentamente do que inspirou, aumentando a eliminação de gás carbônico e abrindo espaço nos pulmões para a entrada de oxigênio. 3. A respiração correta faz o seguinte caminho: começa pelo abdômen, chega até a região das costelas e, por fim, atinge o tórax. Praticá-la é a melhor receita contra a famosa dor de lado, porque os movimentos diminuem a tensão no músculo do diafragma, envolvido na respiração. Quando a troca de ar é alta, este músculo é obrigado a se contrair e relaxar em intervalos muito curtos, gerando um espasmo, espécie de câibra que ocasiona a terrível dor na lateral do abdômen. Esta notícia foi acessada em 03/11/2011 no sítio Minha Vida. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.