

# COM RESPIRAR FENT EXERCICI



El respirar fent exercici és un aspecte molt important per millorar el nostre rendiment. Saber respirar mentre correm és imprescindible per no tenir cap defalliment, ni cansament durant un partit.

Potser t'has preguntat en alguna ocasió si hi ha algun mètode de respiració, ja sigui perquè no termines de trobar-te còmode en els teus entrenaments, sents que et falta l'oxigen o perquè creus que ho estàs fent malament. Fem un repàs a la tècnica de respiració mentre correm en les diferents freqüències d'inhalació i exhalació.

## Respirar pel nas o per la boca?

Per córrer, l'ideal és respirar sempre per la boca, al menys principalment. Quan correm, l'oxigen que requereixen els nostres músculs és molt més gran, per això la respiració per la boca és més eficaç i ràpida, ja que el flux d'oxigen és major per aquesta via respiratòria.

Però, si encara necessites més oxigen, sempre pots incorporar la respiració pel nas, ajudant així a incrementar la quantitat total d'oxigen.

## Freqüència i tipus de respiració al córrer

El ritme de la teva respiració dependrà sempre de com de dur o fàcil sigui el ritme que portes corrent. Amb **ritme de respiració** ens referim a la freqüència d'inhalacions i exhalacions tenint en compte el número de passos donats. Per exemple, una freqüència **2:2** significa donar dues gambades (peu dret i peu esquerra) mentre inspirem, i altres dues gambades mentre espirem.

Cóm respirar al córrer en entrenaments suaus i fàcils.

Normalment, la freqüència de respiració més utilitzada als entrenaments amb cursa tranquil·la és el ritme **3:3**, és a dir, tres passos per cada fase de

respiració. A aquesta velocitat de respiració i esforç, la freqüència 3:3 és més que suficient per introduir i processar la quantitat d'oxigen que necessita el cos.

De mitjana, els corredors donen uns **180 passos per minut**, alguns més, altres menys, però és aquesta la quantitat recomanada. Això significa que, a una freqüència 3:3, es donen 30 respiracions per minuts corren a ritme suau.

### **Respiració a ritmes moderats - alts**

Si t'estàs preguntant com respirar al córrer a ritmes més alts que en un entrenament fàcil, però menys intensos que en una carrera, la teva resposta segueix sent la freqüència 2:2 (dues gambades inspirar, dues gambades espirar).

Aquesta freqüència hauria de ser suficient per aportar l'oxigen necessari als nostres músculs, ja que serien unes 45 respiracions completes per minuts (tenint en compte la cadència de 180 passos).

### **Respiració durant una cursa i entrenaments durs**

En les curses i entrenaments més intensos, solem portar un ritme més alt i viu, per la qual cosa la respiració també haurà d'adaptar-se a aquest ritme. Amb la pràctica, la freqüència 2:2 també pot adaptar-se a aquestes circumstàncies, però en el tram final, per exemple d'una carrera normal és normal augmentar el ritme de respiració ja sigui per nervis o pel propi esgotament.