ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Правильное дыхание во время бега помогает снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличить доступ кислорода ко всем жизненно важным органам, а вместе с тем повысить эффективность тренировочного процесса.

Правильное дыхание – это условное понятие, так как дыхательный процесс индивидуален для каждого. Но всё же существуют универсальные дыхательные техники, которые можно использовать для занятий бегом с тем, чтобы полностью использовать все возможности своего организма.

Дыхание при разминке

Эффективная тренировка возможна только после небольшой разминки, цель которой – подготовить все группы мышц к более серьёзным нагрузкам, предотвратить нежелательные травмы, растяжения мышц и вывихи суставов. Перед пробежкой обязательно нужно выполнить несколько упражнений на гибкость. Обычно в такую разминку включаются приседания, выпады. Наклоны в стороны и вперёд-назад, махи и круговые движения ногами и руками. Во время таких упражнений необходимо правильно задать ритм дыхания. Выдох необходимо делать тогда, когда положение вашего тела способствует сжиманию грудной клетки, а вдох – в момент её расширения.

Практически во всех упражнениях на развитие гибкости вдох делается, когда туловище выпрямлено и чуть-чуть наклонено вперёд. Выдох же обычно производится на завершающем этапе упражнения. К примеру, выполняя приседание, вы набираете воздух в лёгкие, когда стоите прямо, и выдыхаете в положении приседа. Во время наклонов и выпадов, выдох делается в конечной точке упражнения. В этот момент грудная клетка и брюшная полость сжимаются и позволяют полностью вытеснить воздух. Если вы включаете в свою разминку силовые упражнения, для них тоже существуют техники правильного дыхания. Вдох выполняется в момент наименьшего напряжения тренируемой группы мышц, а выдох – наибольшего. Делая отжимания, вам нужно вдохнуть тогда, когда вы сгибаете руки, а момент их выпрямления, когда мышцы максимально напряжены, необходимо выдохнуть. В таких упражнениях самое важное – не задерживать дыхание в момент наибольшего напряжения. Задержка дыхания может привести к краткосрочному кислородному голоданию и, как следствие, у потере сознания. Также может резко повыситься артериальное давление.

Дыхание во время бега

Бег относиться к цикличным, непрерывным упражнениям, во время которого контролировать правильность своего дыхания тем более важно. Потребность организма в кислороде во время бега со средне скоростью резко возрастает. Поэтому необходимо следить за своим дыханием, полностью согласовывать его ритм с движениями тела. Неритмичное, с паузами, или слишком частое дыхание мешает нормально управлять своим телом, отрицательно влияет на координацию движений, не покрывает потребность организма в кислороде из-за недостаточной вентиляции лёгких. Для медленного бега наиболее оптимально дышать таким образом, чтобы вдох и выдох делать через каждых три-четыре шага. Если у вас не получается соблюдать такой ритм дыхания, если воздуха не хватает, попробуйте уменьшить количество шагов до двух. Если вы постоянно будете прислушиваться к себе, контролировать своё дыхание, вы быстро научитесь держать необходимый ритм.