

O oxigênio é um dos principais combustíveis do corpo humano. Ao respirarmos, nós abastecemos nossa casa com uma energia limpa e crucial para seguirmos vivendo bem. Até as tarefas mais simples da vida, como respirar, quando feitas da forma correta, podem trazer muitos benefícios para nossas vidas. E esse processo de respiração correta também influencia em nosso desempenho nas atividades físicas.

Nesta postagem, vamos falar um pouco mais sobre a importância de uma boa respiração para um bom desempenho nos treinos!

Por que respirar bem é tão importante?

Como dissemos anteriormente, respirar bem traz apenas vantagens super positivas para nosso corpo. **De acordo com pesquisa feita pela American College of Sports Medicine (instituto americano baseado em Seattle), nós fazemos o processo de inspirar e expirar cerca de 16 vezes por minuto, absorvendo 0.5 litro de ar por inspiração.** Ou seja, são oito litros de ar por minuto inspirados pelo nosso corpo. Incrível!

O ato de uma boa respiração influencia a organização de diversas funções do seu “sistema”, melhora sua circulação sanguínea, te ajuda a relaxar os músculos durante o dia, a qualidade do seu sono vai evoluir e o seu psicológico também será positivamente influenciado.

Os benefícios de uma boa respiração são variados e merecedores de fazermos apenas uma postagem a respeito deles. Alguns são: **Limpeza dos pulmões** (tirando os resíduos de sangue desoxigenado); **auxilia na prevenção de desgaste da pele; ajuda na digestão** (com a respiração feita de forma certa, o seu estômago acaba recebendo mais oxigênio, o que facilita o trabalho da digestão); **redução do stress** (uma respiração correta é a melhor forma de aliviar as tensões do seu corpo); **diminuição das dores corporais e é um ótimo aliado para quem deseja consertar a sua postura corporal** (quando enchemos nossos pulmões de ar, nossa coluna vertebral fica de uma forma mais correta).

Respiração correta + treino bem feito

Inúmeros fatores são importantes para um bom treino bem sucedido, entre eles, a sua respiração durante o circuito. **Não existe uma forma única de se respirar corretamente nos exercícios, mas as recomendações sempre giram em torno**

das mesmas observações. O ideal é que você ache uma forma de respirar que te deixe confortável, sem fazer pressão nos órgãos de seu corpo.

Quando você executa sua respiração da forma correta, o seu corpo é ventilado de forma mais eficiente, já que a prática do Cross Training pede um grande gasto de oxigênio. **Um grande erro que muitas pessoas cometem durante qualquer atividade física que exija força ou esforço contínuo é prender a respiração durante a execução do exercício.** Nós não recomendamos essa prática, isso pode fazer com que você tenha dores durante ou após a prática do circuito; e pode causar desmaios se isso for praticado com frequência.

Enquanto isso, respirando corretamente, você pode relaxar os seus músculos de forma mais natural, proporcionando uma sensação mais completa de conforto durante os exercícios. Além disso, a sua sensação de ansiedade durante o exercício também cairá.

Gostou de saber como você pode respirar melhor durante a atividade física? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima postagem!