



La respirazione

La respirazione è fondamentale in ogni attività sportiva, tanto più se l'attività fisica è intensa. Il respiro introduce ossigeno e quindi energia disponibile per lo sforzo muscolare. Se la respirazione è eseguita con continuità, ed è coordinata con il movimento è più facile che l'azione assuma quelle caratteristiche di fluidità che la rendono più efficace, rotonda, meno dispendiosa dal punto di vista energetico. L'inspirazione e la successiva espirazione dovrebbero tendere ad essere il più possibile rilassate. In particolare durante l'espirazione la cassa toracica si svuota decontraendo il diaframma. Il respiro ha influenza diretta anche sullo stato emotivo e viceversa. Nelle posizioni statiche abbiamo il tempo di sentire e concentrarci maggiormente sulla respirazione. Al termine di una sequenza di movimento il respiro avrà una maggiore frequenza. Durante le posizioni di riposo sarà consigliabile portare il respiro ad essere più lento, profondo, diaframmatico. Durante le fasi di movimento è importante che i momenti di inspirazione ed espirazione siano sincronizzati con l'intensità dello sforzo fisico. Quando lo sforzo è massimo e tende a contrarre l'addome e la cassa toracica (per esempio nella fase di sollevamento facendo le trazioni alla sbarra, o di spinta delle braccia nel sollevamento pesi sulla panca piana) sarà necessario espirare. Quando lo sforzo è meno intenso o comunque immediatamente prima di iniziare un movimento più impegnativo sarà necessario inspirare, immagazzinando una riserva di energia.