

## Ayudarnos de la respiración en el ejercicio

La respiración es uno de los procesos más olvidados a la hora de realizar alguna actividad física; sin embargo, es fundamental para tener un buen rendimiento a la hora de hacer ejercicio, ya que a través de ella obtenemos el oxígeno necesario que entra a través del aire que respiramos para así llegar al músculo.

Respirar adecuadamente durante la ejecución de un ejercicio físico es fundamental. Durante la actividad física la demanda de oxígeno se incrementa y el cuerpo mejora su funcionamiento para obtener el aire necesario.

Si tienes sensación de fatiga, después de realizar ejercicio, se puede deber a la falta de oxigenación de los músculos implicados. Esto ocurre porque el cuerpo roba flujo sanguíneo y oxígeno a los músculos para que la respiración continúe realizándose.

Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de hacer una actividad física es que se **inspira por la nariz y se expira por la boca**, a través del trabajo de los músculos como el diafragma, escalenos, pectoral y trapecio para inhalar y los intercostales externos, oblicuos, transverso y recto anterior del abdomen para expirar el aire.

**Durante la inhalación**, las costillas se ensanchan, la musculatura entre las costillas (músculos intercostales) se elevan y el diafragma desciende para que así toda la cavidad de la caja torácica sea más grande para que penetre el aire hacia el interior.

**Durante la exhalación**, el diafragma asciende, empujando a los pulmones que se empequeñecen, dejando escapar el aire hacia el exterior **y es aquí en la exhalación cuando se activa el corsé muscular o core, que está formado por los músculos abdominales profundos (transverso), lumbares, la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.**

**La activación de todos los músculos que forman el corsé muscular, son los que nos ayudan y nos protegen las vértebras lumbares y las caderas, activándose conseguimos una buena colocación y menos riesgo a dañarnos.**

**Esta técnica, aunque al principio cuesta coordinarse con el ejercicio, te va a ayudar a mejorar el rendimiento, practícala en cada ejercicio que hagas.**