

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

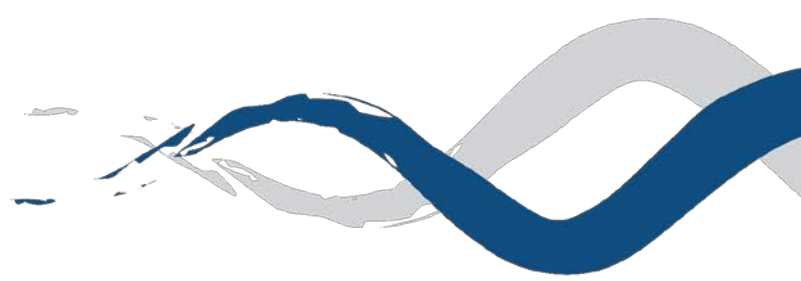
Με τη λειτουργία της αναπνοής μεταφέρεται ο αέρας, μέσω της ρινικής και στοματικής κοιλότητας, στους πνεύμονες (εισπνοή), καταλήγοντας στο σημείο σύνδεσης των κυψελίδων με τα τριχοειδή αγγεία όπου μεταφέρεται οξυγόνο και αποβάλλεται διοξείδιο του άνθρακα (εκπνοή).

Κατά τη διάρκεια της άσκησης υπάρχει μεγαλύτερη απαίτηση ανταλλαγής αναπνευστικών αερίων με αποτέλεσμα η ποσότητα του αέρα σε κάθε αναπνοή να αυξάνεται από 0,5 λίτρα, σε κατάσταση ηρεμίας, στα 3 λίτρα, σε έντονη μορφή άσκησης. Σε αυτό συμβάλλουν, τα αυξημένα επίπεδα ιόντων υδρογόνου και διοξειδίου του άνθρακα που συνεπάγονται την πτώση του pH στο αίμα.

Συνέπειες της λανθασμένης αναπνοής

Βασικός παράγοντας για τη σωστή αναπνοή είναι το διάφραγμα, το οποίο είναι ένας αναπνευστικός μυς σε σχήμα θόλου που χωρίζει τη θωρακική από την κοιλιακή κοιλότητα. Κατά τη διάρκεια της εισπνοής το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω, αυξάνοντας τη χωρητικότητα των πνευμόνων. Ένα αρκετά συχνό φαινόμενο είναι η λειτουργία "ρηχής" αναπνοής δηλαδή της αναπνοής με χρήση του άνω μέρους του θώρακος, που έχει σαν αποτέλεσμα τον περιορισμό του αέρα που εισπνέεται και εκπνέεται, με αρνητικές συνέπειες στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης και την ορθή λειτουργία των μυών του πυελικού εδάφους, καθώς και την πτωχή οξυγόνωση.

Επιπλέον, με τη ρηχή αναπνοή δεν ενεργοποιούνται οι κάτω λοβοί των πνευμόνων, που έχουν περισσότερους παρασυμπαθητικούς υποδοχείς, οι οποίοι συμβάλλουν στη χαλάρωση και την μείωση των επιπέδων άγχους αλλά και την πιο γρήγορη αποκατάσταση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τρόποι αναπνοής κατά τη διάρκεια της άσκησης

Το σωστό πρότυπο αναπνοής κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι:

- **Εισπνοή πριν την προσπάθεια.**
- **Εκπνοή στη δύσκολη φάση της κίνησης.**
- **Εισπνοή στην επαναφορά.**

Ο συγκεκριμένος τρόπος αναπνοής χρησιμοποιείται, κυρίως, όταν πραγματοποιείται άσκηση με αντιστάσεις.

Κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης χρησιμοποιείται η ρυθμική αναπνοή όπως για παράδειγμα στο τρέξιμο, εισπνοή κάθε δύο βήματα και εκπνοή κάθε δύο βήματα.

Στη γιόγκα χρησιμοποιείται η αναπνοή σε ίσους χρόνους με εισπνοή από τη μύτη, κρατώντας για λίγο και εκπνέοντας από το στόμα, η οποία συμβάλλει στην καλύτερη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης και την αύξηση της τροχιάς κίνησης.

Η εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής μπορεί να πραγματοποιηθεί από ύπτια θέση, αναπνέοντας από τη μύτη, τοποθετώντας τις παλάμες κάτω από τις πλευρές και αισθανόμενοι να ανεβαίνει το συγκεκριμένο σημείο κατά την εισπνοή (όχι ο θώρακας) και να κατεβαίνει κατά την εκπνοή.

Στο τμήμα "Health in Exercise" του Φυσιοθεραπευτηρίου Ε.Γεωργακόπουλος έχουμε την επιστημονική γνώση, την εμπειρία και τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό ώστε να προσφέρουμε σε κάθε ασκούμενο το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, λαμβάνοντας υπόψιν τις εξατομικευμένες ανάγκες του.