

Comment apporter plus d'oxygène à votre organisme

Les chanteurs et les

speakers développent la force et la souplesse de leur diaphragme.

Si un coureur y parvient, il peut augmenter sa capacité;

ventilatoire totale avec un effort n'cessitant moins d'oxygène.

Dans la course anaérobie, cependant, la respiration diaphrag-

matique n'est pas suffisante. Les muscles de la poitrine doivent être développés et les côtes doivent devenir plus souples.

La plupart de ces modifications apparaissent en courant intensément;

mais vous pouvez favoriser leur développement en

gonflant et en contractant consciemment les parois de la cage

thoracique au maximum, plusieurs fois par jour.

La course anaérobie nécessite une respiration plus profonde

cause du besoin accru d'éliminer les déchets. Ainsi est-il plus

important d'expirer que d'inspirer. L'inspiration doit naturelle-

ment suivre l'expiration, mais une expiration totale et complète

n'est pas un phénomène naturel. Il faut s'y entraîner.

Même si vous ne cherchez pas à améliorer votre course, il

faut apprendre à respirer convenablement. Bien des gens

respirent jusqu'à 20 fois par minute au repos et ils inspirent

seulement un huitième du volume maximal d'air. Puisqu'une

part importante de votre capacité vitale est un « espace mort »

(où le sang ne peut atteindre l'oxygène), ceci signifie que vous

manquez une très faible quantité d'oxygène à l'air alvéolaire

vicieux. Pour éviter qu'il y ait des poches dans lesquelles votre air

alvéolaire « stagne », il faut expirer plus d'air à chaque respiration.

Le capitaine William F. Knowles de Londres, que plus de

60 000 sujets souffrant de troubles respiratoires ont consulté,

disait: « Le contrôle de la respiration signifie l'apprentissage

du contrôle de l'air expiré et non pas de l'air inspiré... Plus nous

expirons d'air, plus nous pouvons en inspirer. » En prime, il

souligne qu'un « contrôle attentif de la respiration, en insistant

sur l'expiration, favorise la relaxation quelle que soit la tension

ou le stress ».

Une expiration forcée crée de la place pour davantage

d'oxygène dans les fins fonds de vos alvéoles. Si vous arrivez

à expirer davantage d'air, vous pourrez inspirer davantage d'air.

Ainsi, lorsque vous respirez plus profondément, vous devez

respirer plus lentement. On peut citer l'exemple de cette femme

s'étant entraînée à tel point que son rythme respiratoire normal

ne fut que de quatre respirations par minute.

L'une des méthodes recommandées est de respirer au rythme

de sa foulée.

About the Author

Ben kamel auteur de plusieurs livres sur la remise en forme et la musculation.

Si vous êtes désireux de savoir [comment-se-muscler](#) je vous invite à visiter le site www.comment-se-muscler.com