

SALUTE

SPORTELLINO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE

RCS ACADEMY **Master Post Laurea SPORT DIGITAL MARKETING & COMMUNICATION** **VAI AL SITO**

FUTURE AT WORK 7°ed. dal 17 giugno 2024

Respiro: lo facciamo male. Come allenare il diaframma con i consigli del campione Maric

di Anna Fregonara

Combinare respirazione e corsa migliora anche le prestazioni muscolari. Ma respirare con il diaframma serve a ogni attività: questo muscolo di per sé viene utilizzato mediamente meno del 30%



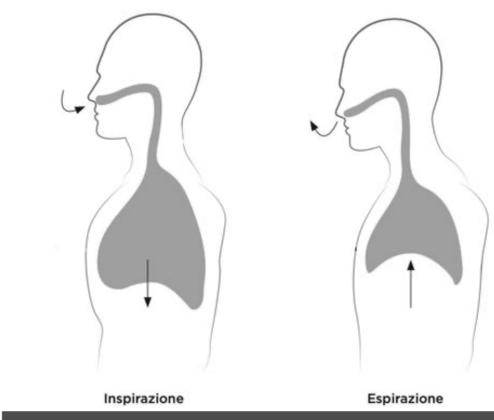
Ascolta l'articolo 5 min **NEW**

La corsa è lo sport del momento, della primavera. Molti corridori non ci pensano e si concentrano solo sull'allenamento di quadricipiti, glutei, bicipiti femorali e polpacci, i muscoli che si attivano durante questa attività sportiva. Eppure ce ne sono altri altrettanto importanti, sebbene trascurati, da allenare per correre in modo più efficiente: sono i muscoli che permettono di respirare, primo fra tutti il diaframma. Vediamo come sfruttarlo appieno in occasione della **Giornata Mondiale del Respiro** che si celebra l'11 aprile.

I consigli del campione di apnea

Se sfruttato bene, aiuta ad aumentare l'apporto di ossigeno durante l'esercizio il che significa correre meglio sentendo meno fatica. «Il diaframma è il muscolo principale della respirazione, è a forma di cupola e si trova sotto i polmoni. Il 70% del respiro ruota attorno a questo muscolo che di per sé viene utilizzato mediamente meno del 30%. Il suo funzionamento è complesso e ancora a oggi non sono chiari tutti i suoi meccanismi fisiologici», spiega Mike Maric, medico specialista in Ortognatodonzia e professore all'università di Pavia, **campione mondiale di apnea**, oggi allenatore, tecnico europeo di 4° livello CONI. «Semplificando, la sua azione consiste nello spostarsi verso il basso quando inspiriamo in modo da aumentare gli spazi aerei e spingere più aria nei polmoni. Quando espiriamo, invece, si sposta in direzione opposta, cioè verso l'alto (si veda figura sotto, ndr). Oltre al diaframma, ci sono muscoli secondari, come quelli di torace, collo e spalle, coinvolti nella respirazione. Se, però, si fa affidamento più su questi non si riesce a far entrare in profondità l'aria nei polmoni limitando quindi l'assorbimento e l'apporto di ossigeno ai muscoli che lavorano meno bene. Insomma, si perde di efficacia in termini di respirazione e di prestazione. Lavorare sul respiro significa lavorare sulla propria resistenza, sulla percezione della fatica».

I movimenti del torace durante la respirazione:



L'ossigeno alimenta i muscoli

La conferma dell'importanza della **respirazione diaframmatica** arriva dalla scienza. Un piccolo studio apparso sul *Journal of Applied Physiology* ha dimostrato come i soggetti, sia uomini sia donne, con il diaframma affaticato non riuscissero ad allenarsi con la stessa intensità del solito. I risultati di un'altra ricerca pubblicata su *Physical Therapy & Rehabilitation Journal* suggeriscono, invece, che un regime di allenamento muscolare inspiratorio ad alta intensità determina una crescita dello spessore del diaframma contratto e un aumento dei volumi polmonari e della capacità di esercizio in persone sane. «L'ossigeno ha un ruolo centrale in ogni processo energetico dell'uomo, quindi come tale "alimenta" anche il muscolo. La sua saturazione o meno a livello muscolare decreta un po' il nostro rendimento».

Il programma di «allenamento»

Per rendere la respirazione diaframmatica il più naturale possibile bisogna praticarla tutti i giorni come se fosse l'allenamento di qualsiasi altra parte del corpo. «Allenare il respiro di per sé richiede il tempo necessario: il primo tassello è di avere la giusta sensibilità su cosa si sta muovendo e come. Quindi distesi a terra o sul letto, mettere una mano sul petto e una sotto l'ombelico, inspirare ed espirare profondamente dal naso cercando con consapevolezza di far entrare l'aria nella pancia», consiglia Maric. «Durante la respirazione diaframmatica sarà la mano vicino al ventre ad alzarsi e ad abbassarsi in corrispondenza di ogni atto respiratorio. Allenarsi a respirare così richiede circa **15 minuti al giorno per circa 6 settimane**. **Dalle 3 alle 6 settimane** è considerato un tempo medio nel quale una persona avverte i miglioramenti. Poi, ovviamente, questo tipo di respirazione non dovrà essere abbandonata. Nessun atleta smette di allenare alcuni distretti muscolari, per cui anche imparare a respirare richiede costanza».

Come combinare respirazione e corsa

Una volta appresa la respirazione «di pancia» si arriverà a inserirla in una camminata sempre più vigorosa e poi nella pratica sportiva. «Il mio suggerimento è di avere un approccio graduale e progressivo nel tempo, di modo da rendere "semplice" la respirazione e cercare di automatizzarla a seconda di ciò che le regole della corsa richiedono, integrandola alle necessità e soprattutto agli obiettivi dell'atleta di ogni livello», conclude Maric. «Un aiuto per integrare respirazione e corsa può essere quello di applicare un ritmo di respirazione a seconda del passo. Per esempio, 1 inspirazione ogni 3 passi e 1 espirazione ogni 3 passi e poi variare, con l'aumento del ritmo bisogna prediligere l'inspirazione sulla espirazione magari con un ritmo di 2 a 1».

Le tue notizie

MODA
Sandra Milo, gli ultimi red carpet: i look moderni di una grande diva

SPORT
Sinner «dovrebbe ringraziare i genitori anche per la genetica da fuoriserie. Acido lattico e avampiede: così ha rimontato in finale»

SALUTE
Menopausa, quali sono gli esercizi giusti per mantenere le ossa sane

SCOPRI DI PIÙ

DIAFRAMMA RESPIRO

11 aprile 2023 (modifica il 12 aprile 2023 | 11:20) © RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE TV

IL VIDEO NON È DISPONIBILE

Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina» robot bioibridi

- EDITORIALI & COMMENTI
- Problemi cronicamente acuti di Luigi Ripamonti
 - L'aziendalizzazione non diventi anestetizzante di Alberto Scanni
 - La formazione online non basta in chirurgia di Giampiero Campanelli

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFIA

SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

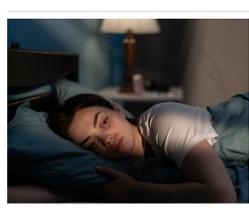
RCS ACADEMY **Master Post Laurea MANAGEMENT DELLA MODA E DEL LUSSO** **VAI AL SITO**

FUTURE AT WORK 6°ed. dal 17 giugno 2024

CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



Controllare l'ansia è possibile: i consigli dell'esperta per superare le paure



Prevenire l'insonnia contro le demenze: la qualità del sonno importante come la quantità



Quando il mal di pancia nei bambini non va banalizzato. I sintomi da sapere

CORRIERE DELLA SERA

Prime alla Scala

TEATRO ALLA SCALA

ASCOLTA IL PODCAST