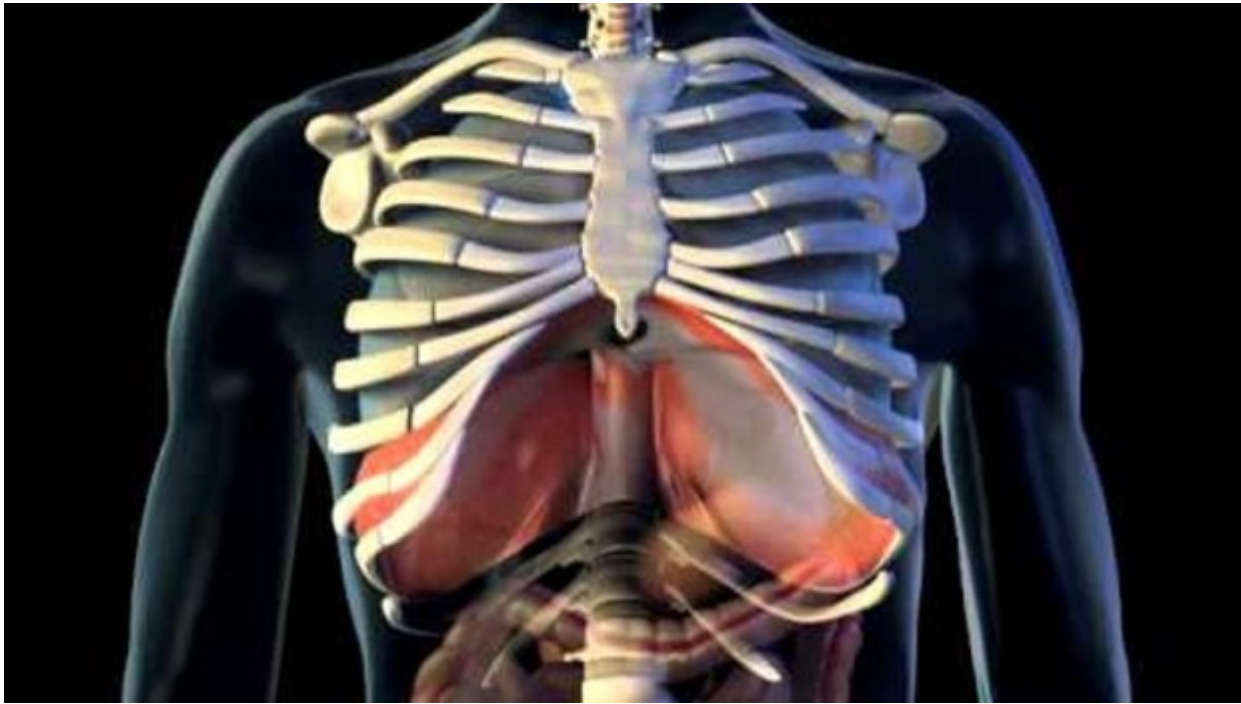


«Εκπαιδεύστε» το διάφραγμα για καλύτερη αναπνοή και αθλητική απόδοση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το θωρακικό διάφραγμα ή διάφραγμα είναι ο κύριος αναπνευστικός μυς. Πολλοί από εμάς δεν το χρησιμοποιούμε σωστά με αποτέλεσμα να μην αναπνέουμε κατάλληλα και έτσι να μειώνεται η απόδοσή μας σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες, ακόμη και στην άσκηση.

Μελέτες έχουν δείξει ότι με την κατάλληλη αναπνευστική κατάρτιση μπορούμε να αυξήσουμε την απόδοσή μας, ειδικά σε αθλήματα αντοχής, όπως για παράδειγμα η ποδηλασία. Επίσης, βελτιώνεται η ποιότητα του ύπνου, ενώ οι ιστοί οξυγονώνονται επαρκώς και έτσι λειτουργούν καλύτερα.

Χρειάζονται μόνο **μερικές απλές ασκήσεις**, τις οποίες προτείνει το breakingmuscle.com, για να ενεργοποιήσουμε το διάφραγμα:

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα
- Τοποθετήστε ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι, αν αυτό είναι πιο άνετο για σας.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας ελαφρά στο στομάχι σας.
- Επικεντρωθείτε στην αναπνοή χρησιμοποιώντας το διάφραγμα, όχι το στήθος. Θα αισθανθείτε το στομάχι σας να μεγαλώνει καθώς οι πνεύμονες γεμίζουν αέρα

από κάτω προς τα πάνω.

-Αφήστε το στομάχι σας να «πέσει» φυσικά, θα συμβεί από τη χαλάρωση του διαφράγματος κατά την εκπνοή.

-Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε ένα μικρό βιβλίο πάνω στο στομάχι σας και να επαναλάβετε τις ασκήσεις.

* Στο *video* βλέπετε μία 3D αναπαράσταση του διαφράγματος

Πηγή: theathletes.gr