



La respirazione durante il trekking: come migliorarla per aumentare la resistenza!

Fare escursioni in montagna è un'attività ad alto sforzo e consumo energetico, per questo è importante imparare a gestire la respirazione diaframmatica per migliorare la propria resistenza e affrontare i dislivelli con serenità. Ecco alcuni consigli utili per allenare questo tipo di respirazione.

Come migliorare la respirazione per aumentare la resistenza

Per chi ama raggiungere le vette oppure attraversare boschi grazie a qualche percorso escursionistico, la montagna rappresenta sicuramente il luogo ideale.

Essa, però, può metterci al contempo di fronte a delle difficoltà: sia per atleti allenati che per i trekker alle prime armi, infatti, uno dei principali banchi di prova riguarda la necessità di **gestire al meglio le energie** per raggiungere i propri obiettivi e godere appieno di una giornata in alta quota. Quando si praticano sport come il [trekking](#), l'alpinismo, oppure lo sci alpinismo, l'**allenamento** e la **gestione della respirazione** sono elementi chiave per ridurre la fatica in montagna.

In questo senso, una buona preparazione fisica non solo aumenta la resistenza e la forza, ma aiuta anche ad adattarsi meglio alle condizioni ambientali, in particolare all'altitudine.

Un programma di training che includa esercizi cardio e di resistenza, combinati con **tecniche di respirazione mirate**, può certamente contribuire a migliorare significativamente le proprie capacità di affrontare le sfide montane.

La respirazione è essenziale in qualunque attività fisica

Quando si pratica attività fisica in medio alta quota, uno degli elementi maggiormente importanti è la capacità di gestire e **ottimizzare la respirazione**.

Infatti, l'aria rarefatta delle altitudini elevate richiede una maggiore efficienza per mantenere adeguati i livelli di ossigeno nel sangue.

Dunque, il praticare tecniche di respirazione profonda e ritmica può certamente aiutare a massimizzare l'apporto di ossigeno, ad avere più fiato in montagna e, di conseguenza, faticare meno.

Esercizi come la **respirazione diaframmatica** possono essere particolarmente utili: migliorano la capacità polmonare e aiutano a mantenere un ritmo di respirazione stabile.

In aggiunta, si tratta di esercizi che contribuiscono a fronteggiare in maniera più efficiente i passaggi più impegnativi sia quando si tratta di mantenere il passo durante un'escursione, sia durante una scalata alpinistica piuttosto difficile da compiere.

Come affrontare un dislivello

A questo punto la domanda è la seguente: come si possono affrontare dei **dislivelli impegnativi senza affanno** grazie alla respirazione diaframmatica? Una premessa, in ogni caso, è doverosa: tutti, in salita, fanno fatica, anche chi è più allenato.

La differenza tra chi è più allenato e chi lo è di meno risiede nella differente capacità di tollerare e gestire la fatica. Certo, l'allenamento e l'abitudine sono fondamentali, ma nell'affrontare un dislivello alpino contano tanto le gambe quanto la testa, quanto soprattutto il fiato.

Respirare a pieni polmoni è quindi fondamentale affinché nel nostro sangue arrivi l'ossigeno necessario per il nostro sistema cardio-circolatorio.

Ecco che se l'ossigeno non arriva il cuore ne risente e soffre. Qui entra in gioco la respirazione diaframmatica: ovvero quella che quotidianamente compiamo (durante il sonno è infatti così che respiriamo).

Ansia, stress e vita sedentaria potrebbero averci fatto disimparare a respirare nel modo corretto.

Per questo motivo, inizialmente questo tipo di respirazione potrà risultare un po' forzata, tuttavia l'importante sarà praticarla in modo consapevole fin da subito, in modo che con il tempo diventi un'operazione quasi automatica.

L'importanza del diaframma

Il diaframma è un muscolo posto tra la cassa toracica, sede dei polmoni e l'addome. Esso è il muscolo più importante nell'ambito della respirazione polmonare, ed ha principalmente una mansione inspiratoria.

Quando il **diaframma tende a contrarsi**, esso crea una pressione negativa e il volume della cassa toracica, conseguentemente, aumenta.

Questo significa, in breve, che il diaframma, aumentando il volume della cavità toracica, riduce la pressione intratoracica espandendo i polmoni.

Se, quando respiriamo, non sentiamo l'aria andare letteralmente "nella pancia", allora vuol dire che il diaframma tende a rimanere rigido e, conseguentemente, la nostra respirazione non potrà che essere "di petto".

Bisogna quindi pensare di far arrivare l'aria fino al livello dell'ombelico: in questo modo, anche se l'aria non

raggiungerà completamente la vita, riusciremo comunque a far fare al nostro diaframma quel movimento che consente di **riempire i polmoni anche del 30% in più** rispetto alla respirazione "di petto".

Come utilizzare il diaframma per la respirazione

Per imparare a utilizzare correttamente il diaframma nell'ambito della propria vita quotidiana (da vedersi, eventualmente, come momento di allenamento prima di un'escursione in salita), sono sufficienti soltanto 10 minuti al giorno.

Innanzitutto bisognerebbe sdraiarsi in posizione supina con le gambe piegate: a quel punto dovrete rilassarvi cominciando a respirare lentamente e profondamente.

Una volta fatto questo, dovrete mettere una mano sulla pancia e una sul vostro petto: l'utilizzo di entrambe le mani, infatti, risulta utile per prendere coscienza del movimento e capire se si sta lavorando con la pancia oppure se si stanno facendo intervenire le coste durante la respirazione. A quel punto dovrete cercare di inspirare con il naso gonfiando soltanto la pancia e lasciando fermo il torace. Espirerete quindi con la bocca lasciando che la pancia si gonfi da sé.

Questa operazione andrebbe ripetuta almeno 150 volte oppure per 10 minuti consecutivi.

Gli effetti positivi della respirazione diaframmatica

Come insegnano alcune filosofie nonché discipline orientali, l'uso adeguato del diaframma promuove una serie di effetti positivi.

Si contribuisce infatti a **rallentare il battito cardiaco** e la frequenza respiratoria e si ottimizzano gli scambi gassosi. A tutto questo si aggiungono diversi miglioramenti generali che vanno dalla composizione del sangue fino alla digestione.

Proprio rispetto a quest'ultima, grazie al massaggio viscerale del diaframma si contribuisce a migliorare la condizione della milza, dello stomaco, del grosso intestino traverso, del fegato e della cistifellea.

Infine, questo tipo di respirazione non può che giovare al rilassamento fisico e mentale, con conseguenze interessanti quali la riduzione della pressione sanguigna.

Sopra ogni cosa, ad ogni modo, salendo con **la corretta respirazione** avrete sicuramente modo di osservare meglio il paesaggio, e potrete trarre sicuramente piacere dall'aria fresca godendo a pieno di un'esperienza di assoluto benessere senza affannarvi eccessivamente.

articolo su [Trekking&Outdoor](#)

Categoria

1. Info e curiosità
2. Info trekking

Tag

1. News
2. Trekking

Data di creazione

2024/10/19