

中长跑运动的呼吸方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678577947223564.html>

范文网，为你加油喝彩！

大部分人会将跑步容易喘、爬坡无力的原因归咎为心肺训练与肌力不足，这也许是原因之一，我们在长跑是应注意什么呢？长跑时要量力而行，知道自己到底能够承受多少的距离，千万不要挑战自己的底线，让自己身体负荷过大而受伤；开始跑步前，最好先活动一下筋骨，尤其是长期不运动的人。如果不让自己活动开，很容易导致筋脉拉伤；跑步时要集中注意力，不要与身边的锻炼者相比较，按照自己跑步的步调训练，不可受别人影响。不然很容易影响自己的节奏，甚至会影响跌倒，下面来具体的了解一下中长跑运动的呼吸方法吧？

如果你习惯用胸式呼吸，那呼气时多半是被动地让肺中的空气排出，这往往排得不够彻底，造成再次吸气时，吸入的氧气量也受限，我们称这种效率较差的呼吸为「浅层呼吸」。运动中的肌肉需要源源不绝的氧气供应才能持续作动，吸入的氧气不够，肌肉没有能量，只好降低工作效率，你也就越跑越吃力。

也许难以想像，但横膈膜与肋间肌其实负担了高达80%的呼吸作用，由上图我们可以看到，我们的横膈膜与肋骨会让胸腔扩大(吸气)或缩小(吐气)，如果你以横膈膜为呼吸的出发点，就能将空气引入腹部，增加空气进入身体的容积，也因为增加了腹腔的空间，胸腔的起伏也会比较小，进而将氧气导入深层肺部。

英国布鲁内尔大学曾对于马拉松跑者呼吸肌与腿部肌群的关联与天气有关的词语性进行研究，发现呼吸越费力的跑者，其腿部的负担也越大；美国加州大学医学中心的大卫·罗斯博士也说道，“呼吸越深沉，引发作用的肺叶也越多，肺泡交换氧气与二氧化碳的效率也越好，你的肌肉便能因此获得充足的能量来维持运动。

至于有些跑者会发生的侧腹痛问题，这除了运动超出负荷的成因之外，也与横膈膜附近的深层肌肉未经训练有关，造成横膈膜收缩的能力较差，一旦运动强度提高，就很容易抽搐，引发侧腹痛。

相对于浅层呼吸，运用腹部与横膈膜的深层“腹式呼吸”，让排short的比较级和最高级气成为主动，一方面能将代谢后的二氧化碳更彻底地排出，另一方面也增加吸气时的容量，让吸入的氧

气深入肺泡，提升血氧交换的效率。同时，这种运用深层肌肉的呼吸方式，也能帮助你更专注于核心肌群，跑姿和动作就不容易因为强度或距离增加而走样。

以上是<https://www.882682.com/>小江南春诗意编介绍的中长跑运动的呼吸方法的内容，相信广大诺贝尔医学奖将率先揭晓运动爱好者都懂了吧，如果大家还想了解更多关于长跑方面的知识，那就继续浏览本网跑步安全小知识库中的内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发