

## Comment respirer en courant

« J'ai entendu dire que je dois inspirer par le nez et expirer par la bouche lorsque je cours. Est-ce correct ? »

**Réponse :** Non, c'est faux. Vous devriez laisser l'air entrer par votre bouche et votre nez en même temps lorsque vous courez. Vos muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner et votre nez ne peut pas fournir l'air nécessaire.

Assurez-vous de respirer plus avec votre diaphragme, ou ventre, car la respiration avec votre poitrine n'est pas assez profonde. La respiration profonde avec votre ventre vous permet de prendre plus d'air, ce qui aidera également à prévenir les crampes.

Expirez avec votre bouche et concentrez-vous à expirer complètement, ce qui enlèvera plus de dioxyde de carbone de votre corps et aidera à inspirer plus profondément.

Autres trucs pour aider à respirer en courant :

- Essayer de faire trois pas pour chaque inspiration, et deux pas pour chaque expiration.
- Pour le débutant, essayez de courir à un rythme facile de respirer. Faites le « test de parole » pour voir si vous êtes au bon rythme. Vous devriez être capable de faire des phrases complètes, sans manquer d'air.
- Si vous ressentez de l'essoufflement, essayez de courir plus vite pendant une minute. Lorsque vous reviendrez au rythme auquel vous étiez essoufflé, vous ne le serez plus...
- Ralentissez ou marchez si vous manquez réellement d'air. Si vous relaxez et ralentissez le rythme, les problèmes de respiration se règlent par eux-mêmes. N'y pensez pas trop.