

La importancia de la respiración en el ciclismo

La respiración es un reflejo de la mente, ya que dependiendo del estado de ánimo y otros factores, la respiración será de una forma u otra. Pero a la hora de hacer ejercicio, especialmente durante el ciclismo, es muy importante que se sepa controlar la respiración

La importancia de la respiración en el ciclismo es debida a que el oxígeno que se inhala permite que los músculos puedan liberar toda la tensión retenida y relajarse, de esta forma, al tener un mejor suministro de oxígeno, aumentará la funcionalidad del cuerpo, consiguiendo de esta forma una mayor resistencia física a la hora de hacer ciclismo y una mejora de la concentración mental.

Gracias a controlar la respiración a la hora de hacer un deporte como el ciclismo, no solo se prestarán estos beneficios, sino que además se conseguirá disminuir la presión arterial del cuerpo, pues los vasos sanguíneos se dilatan al respirar correctamente.

Por esta razón, si lo que se está buscando es alcanzar un éxito deportivo, es imprescindible aprender a controlar la respiración para poder gozar de estos beneficios. Para ello, existen diferentes técnicas y consejos que se pueden llevar a cabo antes de practicar ciclismo o mientras se practica.

Antes de comenzar, se pueden realizar algunos pasos como buscar un sitio relajado donde poder respirar durante 10 minutos profundamente. Es muy importante que se potencie la respiración abdominal, es decir intentar que trabaje el diafragma, facilitando de esta forma el trabajo de la musculatura torácica.

Cuando llega el momento de tomarse un descanso, no se puede aprovechar para bajar la guardia, ya que es igual de importante que se respire adecuadamente mientras se practica deporte que cuando se está descansando. Por eso, lo ideal en los descansos es mantener el mismo ritmo respiratorio y realizar respiraciones muy profundas.

Pero sin duda alguna, si lo que se quiere es un mejor rendimiento deportivo, un [dilatador nasal](#) es la solución número uno, ya que gracias a él los pulmones obtendrán un 30% más de aire, de esta forma se disminuirá la fatiga y, al acabar, la recuperación se produce más rápidamente.

[Respirifix](#) es una empresa que fabrica estos dilatadores nasales reutilizables, con los cuales gracias a un procedimiento muy sencillo, mantiene las fosas nasales abiertas, mejorando así la oxigenación, que es lo que estamos buscando.

Además de ayudar a practicar ciclismo de una manera más sana, legal, natural y profesional, obteniendo mejores resultados, también se tendrá la satisfacción de que los objetivos se han alcanzado por uno mismo, sin la necesidad de utilizar otros elementos que están considerados dopaje, como por ejemplo las gotas nasales que ayudan a abrir las fosas nasales.
