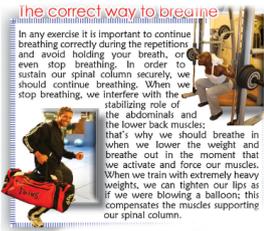


# La forma adecuada de respirar

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:01 -

---



## La forma adecuada de respirar

En cualquier ejercicio es importante seguir respirando correctamente durante las repeticiones y evitar contener la respiración. Para poder estabilizar la columna vertebral de la forma más segura, deberíamos seguir respirando. Cuando paramos, interferimos en la función estabilizadora de los abdominales, y los músculos de la espalda bajan. Por eso deberíamos inspirar cuando bajamos el peso y espirar en el momento en el que activamos y esforzamos los músculos. Cuando entrenamos con mucho peso, podemos apretar los labios como si hincháramos un globo; esto estabiliza la musculatura que soporta nuestra columna vertebral.