

Hengityksellä on iso merkitys sille, miten treeni kulkee ja miten palautut. Kun opettelet hengittämään nenän kautta, saat suurimmat hyödyt.

NENÄN KAUTTA

ULOS

EMMA SUOMINEN
KUVAT SHUTTERSTOCK

Uskotko, että urheillessa kannattaa hengittää nenän kautta sisään ja suun kautta ulos? Se on yleinen ajatus, mutta ei aina pidä paikkaansa. Liikkuessa olisi monesti parempi hengittää nenän kautta molempiin suuntiin.

Nenähengitys vaatii totuttelua. Elimistö saa kyllä riittävästi happea, mutta varsinainen ilmavirta sisään ja ulos on pienempi. Nenän kautta hiilidioksidia myös poistuu kehosta vähemmän kuin suun kautta hengittäessä, ja se voi siksi tuntua aluksi tukalalta.

Nenähengittämisen opettelu voi silti kannattaa. Tässä kuusi syytä, miksi.

Hellii hengitysteitä

Kun hengität kylmän pakkasilman nenän kautta, ilma ehtii lämmentä matkalla keuhkoihin ja siitä tulee kosteampaa

kuin suun kautta hengittäessä. Ulos hengittäessä kostea lämmin ilma voitelee vuorostaan nenän limakalvoja.

Nenähengitys voi pakkasessa saada nenän valumaan, mutta terveet limakalvot tottuvat parissa kolmessa viikossa.

Vähentää lihasstressiä

Hengityksen pitäisi olla suhteessa liikunnan intensiivisyyteen. On ihan ok puhaltaa ilmat voimakkaasti suun kautta pihalle, kun punnertaa ennätystä penkissä. Suoritusten välillä tilannetta on kuitenkin hyvä rauhoittaa nenähengityksellä.

Sieraimet luovat hengityksen ilmavirralle vastusta ja hidastavat hengitystä. Kun ilma kulkee hitaammin, hengitykseen osallistuvat lihakset ehtivät aktivoitua pallean saakka.

Palleahengitys rauhoittaa elimistöä. Se esimerkiksi auttaa tasaamaan sykettä ja rauhoittamaan fyysisen rasituksen aktivoimaa tahdosta riippumatonta eli

Asiantuntija
Marketta Manninen,
Hoitava hengitys-
menetelmän kehittäjä ja
kouluttaja sekä
Toni Vänni,
yleislääkäri,
Terveystalo.

autonomista hermostoa. Siksi nenän kautta kannattaa hengittää myös venytellessä.

Parantaa hapenottokykyä

Nenähengitys on liikkuessa monesti syvempää kuin suun kautta hengittäminen, joten hapenottokykykin pääsee kehittymään paremmin. Hyvä hapenottokyky vähentää hengästymistä, auttaa jaksamaan rasitusta pitempään ja nopeuttaa palautumista.

Maksimaalisella hapenottokyvyllä tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertolimistön kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä energiantuotantoon äärimmäisessä rasituksessa.

Mitä parempi hapenottokyky on, sitä pitempään elimistön energianmuodotus pysyy aerobisena. Hapenpuute taas ohjaa energianmuodotuksen anaerobiseksi, jolloin lihaksissa syntyy enemmän maitohappoa. →