

13

## Respiração

**A respiração é natural, mas precisa ser cadenciada.**

Para o treinador Emerson Gomes, a respiração durante a corrida vai se adequando naturalmente. "É a lei da oferta e da demanda. Não existe um mecanismo respiratório específico. Não se preocupe demasiadamente com a respiração, tem que ser algo natural. À medida que você aperta o ritmo e precisa de mais energia, o seu corpo vai te solicitar mais oxigênio."

Alguns corredores sugerem a técnica de inspirar a cada três passos e expirar por dois passos. Assim, você equilibra o seu corpo e evita qualquer lesão.