يمكنك اثناء ممارسه التمارين الرياضية ان تشعر بالفرق في معدل تنفسك و عمقه مع عمل العضلات الوربيه بين الضلوع و الحجاب الحاجز بشكل قوي و سريع تودي الزياده في معدل التنفس و عمقه الى طرح الرئتين لمزيد من غاز ثاني اكسيد الكربون الذي يزال من مجرى الدم الي الحويصلة الهوائية ثم الي الخارج الجسم بمعدل سريع

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي