

يمكنك اثناء ممارسه التمارين الرياضية ان تشعر بالفرق في معدل تنفسك و عمقه مع عمل العضلات الورييه بين الضلوع و الحجاب الحاجز بشكل قوي و سريع تؤدي الزيادة 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