

ENTRENAR LOS MUSCULOS RESPIRATORIOS MEJORA EL RENDIMIENTO

Durante su entrenamiento, usted piensa en trabajar los músculos de su corazón y de su cuerpo; pero, ¿ha pensado usted en trabajar sus músculos respiratorios?

Durante la práctica de un deporte, el factor que limita el rendimiento es la sensación de ahogo que le impide avanzar tan rápido como quisiera.

Y usted no ha pensado jamás en trabajar su respiración

El diafragma es el músculo principal de la respiración y sin embargo es descuidado por numerosos deportistas que respiran separando las costillas y metiendo el vientre. Esta forma de respirar es tan costosa energéticamente hablando, que los músculos respiratorios se ven a menudo obligados a "robar" la sangre de los miembros que están siendo ejercitados a fin de completar su labor. Además, al no utilizar el diafragma, la capacidad respiratoria resulta disminuída.

Para reforzar sus músculos, no hay ninguna necesidad de ejercicios largos y aburridos, basta con efectuar simplemente 30 respiraciones dos veces al día por medio de un aparato innovador: el POWERbreathe.

El POWERbreathe reforzará sus músculos respiratorios; al cabo de la primera semana de entrenamiento usted notará que respira con más facilidad, y al cabo de un mes, su rendimiento comenzará a aumentar.

El POWERbreathe mejora la calidad de sus calentamientos, usted dispone así de todo su potencial desde el primer minuto de la competición.

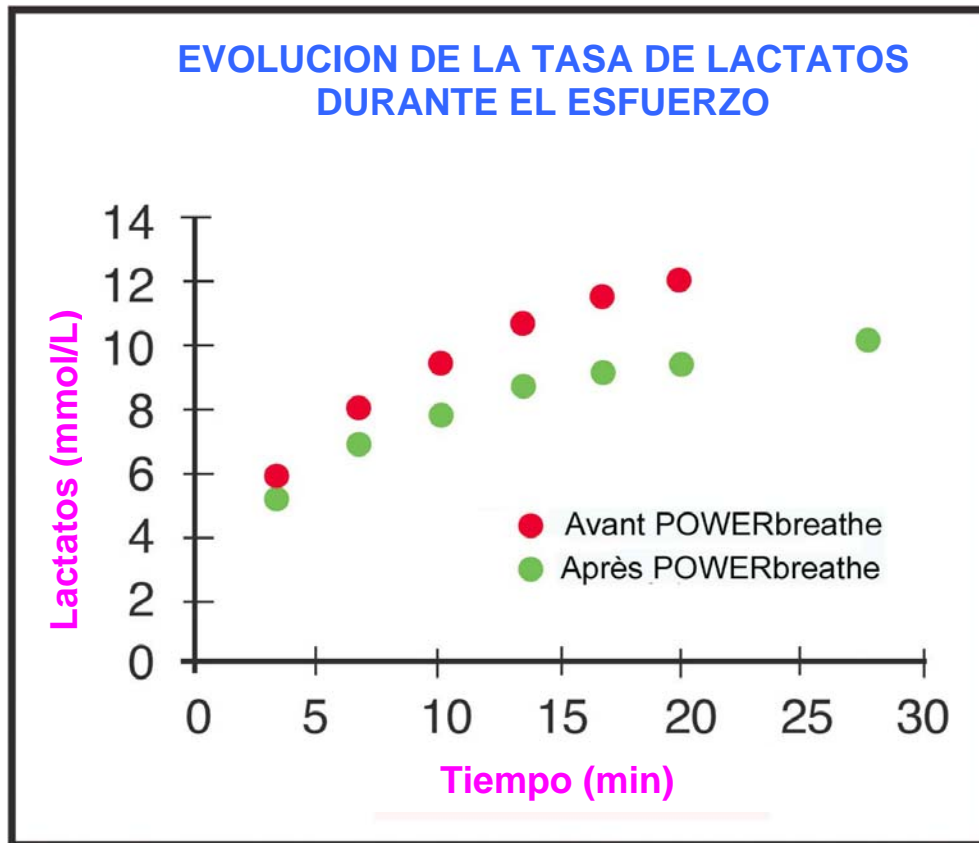
Existen tres modelos diferentes de POWERbreathe :

- El "bienestar" (POWERbreathe verde) reservado a las personas afectadas de asma o de dificultades respiratorias.
- El "fitness" (POWERbreathe azul) para los deportistas.
- El "rendimiento deportivo" (POWERbreathe rojo) para los deportistas de alto nivel.



Numerosos estudios llevados a cabo en diferentes deportes han demostrado una mejora del rendimiento gracias a la utilización de POWERbreathe :

- disminución de la lactatemia
- aumento de la potencia desarrollada
- mejor resistencia a los esfuerzos máximos



Resultados por deporte :

CICLISMO :

Probado en un grupo de ciclistas de alto nivel especialista en contra reloj, el POWERbreathe ha mejorado los tiempos medios en 3 minutos en una contra reloj de 40 km (tras seis semanas de utilización).

REMO :

Probado en dos equipos de nivel equivalente que practican los 2000m, ha aparecido tras algunas semanas una diferencia de 60 m a favor del equipo que utilizaba el POWERbreathe.

ATLETISMO :

Mejor resistencia a la fatiga, disminución de la sensación de ahogo, aumento del VO_2 max, mayor facilidad respiratoria durante la carrera.

FUTBOL Y RUGBY :

Facilita la entrada en partido con su utilización en los calentamientos; mejora la recuperación tras las aceleraciones.

El POWERbreathe y el asma

Un modelo específico del POWERbreathe ha sido desarrollado para las personas que sufren de asma o de problemas respiratorios.

La utilización de este POWERbreathe (verde) mejora las funciones pulmonares y reduce los síntomas del asma.

Se ha constatado una reducción de la utilización de medicamentos tras seis meses de entrenamiento de los músculos de la inspiración.

