



Trénink dýchacích svalů zvyšuje výkonnost v cyklistice

Není žádným tajemstvím, že takřka všechny legendy cyklistického sportu disponují mimořádnými objemovými parametry plic (např. několikanásobný vítěz Tour de France Miguel Indurain: 7,1 litru). Jedná se však o statický údaj a tak trochu se zapomíná na skutečnost, že pro optimální výkonnost musí mít plice dokonalý přísun vzduchu pomocí dýchacího svalstva. POWERbreathe® dokáže zvýšit výkonnost dýchacího svalstva a tím i jeho ventilační schopnosti o 30 až 50% (!)

Pozice zaujímaná při jízdě na kole, zejména pak aero pozice při časovce, je navíc pro činnost dýchacího aparátu velmi nevýhodná. Sice zlepšuje aerodynamiku, na druhé straně ale svírá hrudník a velmi ztěžuje dýchání. U netrénovaného dýchacího aparátu tak dochází k výraznému omezení přísunu vzduchu do plic a tím ke snížení výkonnosti sportovce.

„Ve shrbené pozici na kole je břišní dutina (zejména játra a střeva) v kompresi a zároveň natlačena na hlavní dýchací sval – bránici. To omezuje normální pohyb hrudníku a ztěžuje dýchání.“ vysvětluje přední odbornice na respirační fyziologii a sportovní medicínu Dr. Alison McConnell. „Na druhou stranu je horní část těla podepřena, takže dýchací svaly se mohou soustředit jen na dýchání a nikoli na stabilizaci, jako při běhu.“

Druhým významným faktorem snižujícím výkonnost sportovce je **únava dýchacích svalů**. Mezi odborníky dnes již panuje všeobecná shoda na tom, že zátěž respiračního systému může být během sportovního výkonu dostatečná k tomu, aby došlo k únavě dýchacího svalstva. „Náš výzkum ukázal, že absolvování pouhých 20 km na kole závodním tempem značně unaví inspirační (nádechové) svalstvo“ vysvětluje doktorka McConnell. Spolu se svým týmem na univerzitě v anglickém Birminghamu studovala účinky zátěže na respirační systém několik let a vyvinula techniku známou jako trénink inspiračního svalstva, která přinesla prokazatelné snížení únavy dýchacího aparátu a zároveň **zvýšení výkonu v cyklistické časovce o téměř neuvěřitelných 4,6%** (což odpovídá zlepšení časů o cca 2-3 minuty na 40 km)! „V této studii jsme sledovali řadu velmi dobře trénovaných jedinců a výsledkem bylo razantní zlepšení po pouhých 6 týdnech tréninku inspiračního svalstva.“



K takovým výsledkům není zapotřebí žádná drastická respirační metoda. Tým doktorky McConnell vyvinul velmi jednoduchou pomůcku pro trénink inspiračního svalstva, kterou nazval „**činka pro bránici**“. Tak vznikl POWERbreathe®, který umožňuje sportovcům efektivně trénovat dýchací svalstvo podobně jako lze běžnou činkou posilovat paže.

Jednoduchý přístroj, který se vejde do dlaně a kterým dýcháte **2 x denně 30 nádechů** (cca 3 minuty). Tento trénink vede po několika týdnech dechového tréninku k posílení dýchacího svalstva v průměru o 30 až 50 %. Výzkum zároveň prokázal ergogenní efekt POWERbreathe® i v ostatních sportech.

Zatímco ještě před 10 lety byl trénink dýchacího svalstva nahlížen se značným skepticismem, dnes je odborníky považován za „tajnou zbraň“ a „nejrychlejší a nejsnadnější“ cestu ke zvýšení výkonnosti.