



Trénink dýchacích svalů zvyšuje výkon při plavání

Plavání představuje jednu z největších zátěží pro dýchací soustavu a pro dosažení optimální výkonnosti musí mít sportovec dokonalý přísun vzduchu do plic. POWERbreathe® dokáže zvýšit výkonnost ventilačního aparátu o 30 až 50% (!)

Například plavci závodící na 100 m se při závodě trvajícím téměř jednu minutu typicky nadechnou pouze osmkrát. Jednou při prvních 25 m, třikrát při druhých 25m, třikrát při třetích 25m a jednou při posledních 25 m!

„Což znamená, že pro plavce je velmi důležité umět se nadechnout co nejvíce a v co nejkratším čase, aby se mohli co nejdříve vrátit do optimální plavecké polohy pro generování propulsní síly“, vysvětluje přední odbornice na respirační fyziologii a sportovní medicínu Dr. Alison McConnell. „To představuje pro nádechové svalstvo mimořádnou zátěž a není žádným překvapením, že plavci často pociťují zvýšenou únavu těchto svalů.“



Dr. McConnell pokračuje: „Náš výzkum ukázal, že u závodních plavců se absolvování 200 m na 90-95% závodního tempa projeví podstatnou únavou dýchacího svalstva (pokles síly dýchacího svalstva o 20%). K tomu přistupuje ještě fakt, že v horizontální poloze ve vodě dosahují dýchací svaly o 16% horších výkonů než ve vzpřímené poloze – to znamená menší schopnost generovat sílu k rychlému nádechu. Byla jsem velmi překvapená, že se tak výrazná svalová únava může projevit po tak krátké době (2 minuty 40 vteřin).“ Při plavání zkrátka hraje únava dýchacího aparátu podstatnou roli.

Proč je ale dýchání vlastně tak důležité? Dýchání je důležitým signálem pro mozek pro posouzení zátěže. Pokud se svaly unaví, zvýší se jejich námaha při stejném množství vykonané práce. To zároveň zvýší celkový pocit námahy organismu, aniž by se zvýšil jím podávaný výkon. Výzkum dále ukázal, že únava dýchacího svalstva má za následek snížení krevního průtoku v ostatních zatěžovaných svalech a tedy **snížení výkonu v důsledku omezení přísunu kyslíku do těchto svalů**“, vysvětluje Alison McConnell.

„Náš aplikovaný výzkum na sportovcích ukázal, že pokud dýchací svalstvo posílíte pravidelným tréninkem, tyto svaly se při zátěži téměř neunaví a dojde k **významnému zvýšení výkonnosti sportovce** (například u veslařů a cyklistů o cca 2 až 4,5 %)“

POWERbreathe® je tréninková pomůcka speciálně vyvinutá pro dýchací svaly. Využívá základních principů rezistenčního tréninku, stejně jako lze použít činky k posílení svalů paže. Je to jednoduchý přístroj, který se vejde do dlaně, s kterým dýcháte **2 x denně 30 nádechů** (cca 3 minuty). Tento trénink vede po několika týdnech k posílení dýchacího svalstva v průměru o 30 až 50% a výzkum zároveň prokázal ergogenní efekt POWERbreathe® i v ostatních sportech.