



## **Trénink dýchacích svalů zvyšuje výkon při běhu na lyžích**

**Věnujete při běhu na lyžích pozornost svému dýchání? Myslíte, že dýchání je snadné? Možná netušíte, že pro dosažení optimální výkonnosti musí mít běžec dokonalý přísun vzduchu do plic a dýchací svaly pomáhají rovněž ke stabilizaci horní části těla a správnému držení rovnováhy. A ta je na lyžích velmi důležitá!**



Na první pohled jsou takřka neunavitelné, ale přesto i dýchací svaly může při zátěži postihnout **únava, která nás donutí zpomalit**. Funkce plic je při zátěži zcela klíčová a ve sportovní vědecké literatuře je popsáno mnoho příkladů vyčerpání dýchacích svalů při absolvování dálkových nebo i kratších intenzivnějších běhů.

Přední odbornice na respirační medicínu **dr. Alison McConnell** říká: „Únava jakéhokoli svalu způsobuje, že činnost spojená s tímto svalem je pocíťována jako namáhavější. V případě dýchání se únava projeví takřka výhradně u nádechového svalstva a má za následek nepříjemně ztížené dýchání. Výzkumy také ukazují, že únava dýchacího svalstva vede ke snížení krevního průtoku v dolních končetinách. **To znamená, že přísun kyslíku do dolních končetin je omezen a dochází ke snížení výkonu.**“

Vědecký tým doktorky McConnell pracující na univerzitě v anglickém Birminghamu studoval důsledky zátěže na respirační systém několik let a přišel s překvapivě jednoduchou a efektivní pomůckou. „Přišlo nám logické, že pokud únava určité svalové skupiny potenciálně ovlivňuje výkon organismu, musíme se zaměřit na její trénink.“, dodává dr. McConnell. „Vyvinuli jsme velmi jednoduchou pomůcku pro trénink nádechového svalstva - POWERbreathe®.

Jedná se o jednoduchý přístroj, který se vejde do dlaně, a kterým dýcháte proti odporu **2 x denně 30 nádechů** (cca 3 minuty). Tento trénink vede k posílení dýchacích svalů o 30 až 50 % během 4 - 6 týdnů. Výzkum zároveň prokázal ergogenický efekt POWERbreathe® v ostatních sportech včetně např. plavání, veslování a cyklistiky a ve většině případů bylo zaznamenáno zlepšení výkonnosti o 2 až 4,5 % i u velmi dobře vytrvalostně trénovaných sportovců.

Další a pro běžce na lyžích velmi důležitou funkcí přístroje POWERbreathe® je možnost jeho využití pro **zahřátí dýchacích svalů před startem**. Všechny ostatní svaly umíme protáhnout, rozcvičit a zahřát. Díky POWERbreathe® můžeme 5-10 min. před startem jednoduše rozcvičit i svaly dýchací a předejít tak následnému zahlcení v prvních minutách závodu.

**Trénink dýchacích svalů je vědecky ověřenou metodou a odborníky je dnes považován za nejefektivnější cestu ke zvýšení výkonnosti!**

Pro bližší informace kontaktujte výhradní zastoupení v ČR/SR:

**Respiration.cz**, [info@respiration.cz](mailto:info@respiration.cz), tel. +420 721 613 829  
[www.facebook.com/powerbreatheczech](http://www.facebook.com/powerbreatheczech)

POWERbreathe doporučuje:

**Martin Koukal**  
[www.martinkoukal.cz](http://www.martinkoukal.cz)