



Trénink dýchacích svalů zvyšuje výkon při běhu

Věnujete při běhu pozornost svému dýchání? Myslíte že dýchání je snadné? Pak možná netušíte, že pro dosažení optimální výkonnosti musí mít běžec dokonalý přísun vzduchu do plic a dýchací svalstvo pomáhá rovněž stabilizovat horní část těla. POWERbreathe® dokáže jednoduše zvýšit výkonnost dýchacích svalů o 30 až 50% (!)

„Při běhu nám dýchací svalstvo nejen umožňuje dýchat, ale také pracuje na stabilizaci horní poloviny těla, zvláště při došlapu, kdy působí další destabilizační síly“, vysvětluje přední odbornice na respirační fyziologii a sportovní medicínu Dr. Alison McConnell. „To je jeden z důvodů, proč synchronizace dýchání s běžecským krokem může pomoci k efektivnějšímu a komfortnějšímu běhu. Dýchací a stabilizační funkce dýchacího svalstva by spolu zkrátka neměly soupeřit.“



Funkce plic je při zátěži zcela klíčová a ve sportovní vědecké literatuře je popsáno mnoho příkladů vyčerpání dýchacího svalstva při absolvování maratonu nebo i kratších intenzivnějších běhů.

Dr. McConnell pokračuje: „Únava jakéhokoli svalu způsobuje, že činnost spojená s tímto svalem je pociťována jako namáhavější. V případě dýchání se únava projeví takřka výhradně u inspiračního svalstva, tj. svalstva které používáme k nádechu do plic, 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 Alison 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 inspiračního svalstva - POWERbreathe®.

Jednoduchý přístroj, který se vejde do dlaně, a kterým dýcháte 2 x denně 30 nádechů (cca 3 minuty). Tento trénink vede k posílení dýchacího svalstva o 30 až 50 %. Výzkum zároveň prokázal ergogenní efekt POWERbreathe® v ostatních sportech včetně veslování a cyklistiky a ve většině případů bylo zaznamenáno zlepšení výkonnosti o 2 až 4,5 % i u velmi dobře vytrvalostně trénovaných sportovců.

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.