



Trénink dýchacích svalů zvyšuje výkon při běhu na lyžích

Věnujete při běhu na lyžích pozornost svému dýchání? Myslíte, že dýchání je snadné?

Na první pohled jsou takřka neunavitelné, ale i **dýchací svaly postihuje při zátěži únava**, která nás donutí zpomalit. Trénink dýchacích svalů je vědecky ověřenou metodou a odborníky je dnes považován za nejefektivnější **cestu ke zvýšení výkonnosti!** K tomu Vám pomůže právě 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 ergogenní 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, rozcvíčit a zahřát.

Díky POWERbreathe® můžeme 5-10 min. před startem jednoduše rozcvíčit i svaly dýchací a předejít tak následnému zahlcení v prvních minutách závodu.

Chceš se zlepšit?

1. jdi na www.respiration.cz
2. vyber si POWERbreathe, který ti vyhovuje, pokud nevíš a máš dotazy, nevádi, na emailu info@respiration.cz nebo telefonu **+420 721 613 829** se ti dostane všech odpovědí
3. rozbal si svůj nový POWERbreathe a začni dýchat :-)
4. nezapomeň dát "Like" na **oficiální facebookový profil www.facebook.com/powerbreatheczech**

POWERbreathe používá a doporučuje
Martin Koukal, mistr světa v klasickém lyžování.
www.martinkoukal.cz

**KEMPY
MARTINA
KOUKALA**

