

Alleniamoci a respirare

POWERbreathe® è un dispositivo che consente di sollevare dei veri e propri pesi con i muscoli inspiratori, dotato di un morbido boccaglio e facile da utilizzare, non richiede l'impiego di medicinali: è sufficiente effettuare 30 respirazioni 2 volte al giorno per osservare risultati rilevanti già dopo le prime quattro settimane. Test di laboratorio dimostrano come l'allenamento con POWERbreathe® migliori la resistenza corporea allo sforzo del 33% e riduca l'affanno respiratorio dell'8,5%

In generale si pensa che la respirazione sia auto-controllata dal nostro organismo, ma non è così: molti di noi devono imparare a respirare bene, con un esercizio quotidiano.

In particolare, le persone che soffrono di asma, BPCO, bronchiti, malattie cardiache e neuromuscolari devono prestare maggiore attenzione alla cura e al rafforzamento dei muscoli che

controllano la respirazione. Infatti, allenando questi muscoli si aiuta l'apparato respiratorio a non affaticarsi e a favorire il movimento di inspirazione ed espirazione. POWERbreathe® si avvale

di una tecnica specifica con una soglia di pressione regolabile per favorire un efficace e affidabile rafforzamento muscolare a seconda delle necessità di ciascun individuo. ●

Assicurarsi che il regolatore di carico sia sul livello 0

Se necessario, esercitare una respirazione profonda controllata (in posizione seduta o in piedi), senza il POWERbreathe. Quando si inspira raddrizzare la schiena ed espandere i pettorali

Mettere il tappanaso e posizionare il POWERbreathe in bocca

Effettuare 30 inspirazioni attraverso il sistema di inspirazione controllata (sopra descritto). Questo tipo di respirazione consente ai nostri polmoni di lavorare al massimo del loro potenziale, pertanto più ossigeno entrerà nei polmoni più ossigeno potrà essere utilizzato dal nostro corpo

Inspirare fortemente, in modo continuo utilizzando i muscoli del diaframma. Toccare il vostro addome per sentire la contrazione

Il parere medico

Gli studi portati avanti dall'università inglese di Birmingham hanno dimostrato che l'affaticamento dell'apparato respiratorio va a gravare su altri gruppi muscolari, come gambe e braccia, dai quali attinge ulteriori flussi sanguigni, limitando così la performance complessiva. La dottoressa Alison McConnell che già da 10 anni conduce ricerche sui benefici portati dall'esercizio fisico applicato alla respirazione, ci dice: «abbiamo messo a punto una tecnica di allenamento contro resistenza a carico variabile e i test effettuati hanno dimostrato che questo semplice sistema di allenamento, senza alcun ricorso a farmaci, può attenuare notevolmente i sintomi causati da problemi respiratori».

Benefit

- Flusso aerodinamico ottimizzato
- Design ergonomico per un maggiore confort durante l'esercizio e facilità di utilizzo
- Boccaglio in lattice antibatterico per una igiene migliore
- Tappanaso ergonomico
- Indicatore livello resistenza visibile
- Materiale resistente ai graffi e facile da smontare per la pulizia
- Nella confezione della Linea Ironman è presente anche un dvd sui principali appuntamenti del circuito dell'Ironman

Distribuzione

POWERbreathe è distribuito in Italia da Alphamed SNC, azienda nata nel 2000 e specializzata nel mercato professionale della riabilitazione, medicina estetica, riabilitazione veterinaria. Nel 2007 scopre il prodotto POWERbreathe in Inghilterra prodotto destinato a un mercato sia professionale che di largo consumo.

