

AZIENDE ■ ALPHAMED

Per Elisa

Non è il titolo di una canzone degli anni Ottanta, ma un supporto nella preparazione della nostra marciatrice azzurra, medaglia di bronzo ai Giochi olimpici di Pechino 2008

È comprovato che l'*Allenamento Muscolare Inspiratorio* migliora la performance nella corsa. Quanti corridori, però, pensano a controllare il ritmo respiratorio durante la preparazione? Sebbene in molti libri si parli dell'importanza di avere una buona tecnica respiratoria, non molti atleti pensano a questo tipo di allenamento. Anzi, molte volte si crede che respirare mentre si corre sia estremamente facile rispetto ad altri sport, quali il nuoto, ma non è così. Mantenere il nostro busto in posizione eretta mentre i nostri piedi continuano vorticosamente ad affrontare l'impatto con il terreno non è cosa facile.

"Quando corriamo, i muscoli respiratori, non solo ci consentono di respirare, ma servono anche a stabilizzare il busto, in modo particolare quando i nostri piedi subiscono l'impatto con il terreno trasmettendo delle forze destabilizzanti al nostro corpo", spiega il professore in Scienze dello Sport e Fisiologia Respiratoria, Dr. Alison McConnell. Il dottor McConnell è a capo dello staff medico dell'Università di Birmingham che da molti anni ha condotto delle ricerche sugli effetti dell'esercizio fisico sulla respirazione, arrivando alla semplice conclusione che anche questi muscoli devono essere allenati.

Sviluppando la tecnica respiratoria miglioreremo il comfort durante la corsa, ma c'è qualcos'altro che dobbiamo sapere a questo proposito? Il lavoro svolto dai muscoli della respirazione durante l'esercizio fisico è basilare e ci sono molti studi

sul loro affaticamento a seguito di maratone o corse podistiche. Il coinvolgimento dei muscoli respiratori in questa disciplina infatti è più importante di quanto si possa pensare.

L'affaticamento di un qualsiasi muscolo compromette di gran lunga la performance; nel caso specifico della respirazione, l'affaticamento avviene esclusivamente a livello dei muscoli inspiratori, generando un intenso affanno. Da alcune ricerche si è potuto appurare che quando i muscoli inspiratori si affaticano, attraggono flussi sanguigni da altri gruppi muscolari quali gambe o braccia, limitando così di gran lunga la prestazione.

Dice McConnell: "Abbiamo messo a punto una tecnica molto semplice per l'allenamento muscolare inspiratorio, dei veri e propri 'pesi per il nostro diaframma'. POWERbreathe® è un dispositivo di allenamento che consente allo sportivo di sollevare dei pesi con i muscoli inspiratori". È sufficiente effettuare 30 inspirazioni due volte al giorno (circa 3 minuti del nostro tempo!) e il rafforzamento muscolare inspiratorio aumenterà dal 30 al 50%.

Il prof McConnell ha anche dimostrato su atleti agonisti di alto livello (v. riquadro) come **POWERbreathe®** migliori i tempi della performance da un 2% a un 4.5% in una vasta gamma di sport quali: corsa, nuoto, ciclismo, calcio, canottaggio, basket, pallanuoto, pallavolo e molti altri, garantendo un miglioramento prestazionale superiore a qualsiasi allenamento ad alta quota.

Provate anche voi: vedrete che **POWERbreathe®** funziona veramente



"Con Powerbreathe® mi trovo benissimo. È come fare un allenamento, ma molto meno faticoso, e poi nel mio caso mi aiuta a superare il problema dell'asma. Insomma, è proprio quello che ci voleva! Lo uso costantemente, almeno una volta al giorno, e grazie alle sue piccole dimensioni lo posso portare sempre con me, in borsetta. Prima di una gara lo uso sempre: mi rilassa e mi permette di respirare più profondamente, migliorando le mie performance. Se lo provi, non riesci più a farne a meno!"

Elisa Rigaud



POWERbreathe® è validato dal sistema sanitario nazionale inglese e da innumerevoli studi scientifici, oltre ad essere utilizzato da atleti top e da Associazioni sportive di tutto il mondo. In Italia è distribuito da:

Alphamed snc

Via Botteghe 33 - Loc. Viotto
10060 Scalenghe (TO)
Tel +39 011.9866181
+39 011.9866077
Fax +39 011.9866469
Email: info@alphamedsnc.it;
Info@powerbreatheitalia.com
Web:
www.powerbreatheitalia.com;
www.alphamedsrl.it