

A pieni polmoni

Come migliorare la respirazione allenandosi 4 minuti al giorno con un magico apparecchio

TRA LE NOVITÀ proposte in uno degli Expo abbinato a una recente maratona, non poteva non incuriosire un piccolo accessorio che prometteva miracoli. Il Powerbreathe, così si chiama l'apparecchietto, è votato all'allenamento dei muscoli respiratori e dichiara di riuscire, in 4 settimane, ad «aiutarti a migliorare la forza e il vigore generale oltre alla resistenza fisica». A portarti, cioè, «dei vantaggi anche in ambito competitivo con un uso limitato a meno di 5 minuti».

Mi sono lasciato catturare dal messaggio e ho cercato di capire qualcosa di più: l'apparecchietto, per nulla ingombrante (lo si tiene agevolmente in mano), è un incrocio tra una pipa rovesciata e un bocaglio da sub e propone una diversa funzionalità a seconda delle categorie di utilizzatori. Powerbreathe è infatti offerto in versioni differenziate, ciascuna caratterizzata da un colore e da un crescente livello di resistenza al flusso dell'aria richiamata verso i polmoni: la linea Wellness (verde) è indicata per il sedentario che voglia semplicemente limitare il fiatone; la Fitness (azzurra) è per chi mira a migliorare la propria forma fisica; la Sport (rossa) è pensata per gli atleti agonisti e

gli sportivi professionisti. Ho scelto di testare un modello di quest'ultima linea, ritenendo che tanti anni di sport ad alto livello, seppur lontani, mi abbiano lasciato una buona eredità a livello di capacità respiratoria. Ho invece delegato a Marco Morini, runner più "recente", il compito di provare la versione Fitness. La funzione dichiarata di Powerbreathe è quella di allenare i muscoli della respirazione, incluso il diaframma, e quelli che coinvolgono la capacità di espansione polmonare (far entrare l'aria nei polmoni e farla fuoriuscire). Col tempo s'indeboliscono, soprattutto se la ventilazione non viene più esasperata come in occasione di prestazioni agonistiche spinte. Questa era l'argomentazione che più mi convinceva, considerato che non sono più un runner di primo pelo e che gli anni passano...

Durante e dopo il faticoso mese non mi è parso, in verità, di notare differenze significative nel corso della giornata, mentre ho notato un buon miglioramento della mia attitudine respiratoria in corsa. A metà del periodo in cui mi esercitavo con il Powerbreathe Sport ho dovuto interrompere le mie uscite (3-4 settimanali) per via di un piccolo infortunio e alla ripresa mi sono ritrovato, a sorpresa, a correre con grande agio e a un ritmo decisamente soddisfacente.

Ho avuto un buon feedback anche da Marco Morini: «La prima sensazione che ho avuto cominciando a utilizzare il Powerbreathe è paragonabile a quella di un alpinista in alta quota, cioè di rarefazione dell'ossigeno: inspiravo con molta fatica. Ho utilizzato l'apparecchio la mattina verso le 8.30 (circa un'ora e mezza dopo la colazione) e la sera alle 20, prima di cena. Nel frattempo correvo 3 volte alla settimana con uscite molto lente di un'oretta. Ora mi sembra di respirare meglio e con meno fatica e, in particolare, alla fine di ogni uscita non mi ritrovo con l'affanno».

Dal punto di vista pratico i 30 atti respiratori

forzati due volte al giorno portano via solo un paio di minuti la mattina e altrettanti la sera, per un'esercitazione molto semplice: espirare inizialmente tutta l'aria nei polmoni, poi fare una veloce e forte inspirazione attraverso la bocca (nella confezione viene fornita una clip per chi preferisce chiudersi bene il naso), immettendo più aria possibile nei polmoni, più rapidamente possibile, raddrizzando la schiena e permettendo al torace di espandersi; infine espirare lentamente e passivamente fino a quando i polmoni si sono svuotati e i muscoli pettorali e della schiena rilassati. Il lavoro del diaframma, peraltro, contribuisce a rinforzare il Core (vedi alle pagg. 18 e 66).

Attenzione a non alzare e abbassare la testa a ogni inspirazione/espirazione, curvando e distendendo la schiena, come verrebbe erroneamente da fare. Personalmente preferisco impugnare il Powerbreathe con le due mani, mantenendolo ben fermo ad altezza bocca: questo mi fa sentire più a mio agio nel mantenere la posizione giusta per una corretta esecuzione degli esercizi respiratori. Che, per la cronaca, continuo a fare a giorni alterni, come consigliato dalle istruzioni. ☺

Marco Marchei, direttore di *Runner's World*, ha un record di 2:11'47" in maratona; oggi corre la distanza in poco meno di 3:30'.

Marco Morini è un runner da poco meno di un anno e corre intorno ai 7 minuti al chilometro.



ISTANTANEA

POWERbreathe Plus

75 euro

www.powerbreatheitalia.it



Illustrazione di ANGELO SIVIGLIA