

## RESPIRAZIONE

### POWERBREATHE EX1 (S-M-H)



In media, è probabile che i giocatori di calcio percorrano circa 10 - 12 km nel corso di una partita, a un'intensità media del 75 - 80% del massimo consumo di ossigeno (VO2 max.).

Questo modello di sforzo pone esigenze estreme alla tua respirazione perché queste attività sono anaerobiche e generano alti livelli di lattato.

I livelli di CO2 stimolano la respirazione ad aumentare, il che a sua volta limita il flusso sanguigno e l'apporto di ossigeno alle gambe, compromettendo le prestazioni. Tuttavia, con muscoli inspiratori ed espiratori ben allenati e forti, i muscoli respiratori non avranno bisogno di "rubare" il flusso sanguigno agli arti, quindi puoi ritardare l'inizio della fatica e andare avanti.

La buona notizia è che puoi allenare i tuoi muscoli espiratori per diventare più forti e migliorare la resistenza espiratoria con un dispositivo POWERbreathe EX1 EMT.

