

PowerBreathe-harjoittelu on kehitetty pitkän tutkimustyön tuloksena.

Tutkimuksia mm.:

Vähentää astman oireita

Satunnaistettu tutkimus osoittaa, että kolmen viikon Power breathe-harjoittelu vahvistaa sisäänhengitysilhasten voimaa 11 % (McConnell et al., 1998).

Sisäänhengitysilhasten harjoittelu vähentää astman oireita tehostuneen keuhkotoiminnan kautta, vähentää lääkkeen tarvetta sekä sairaalakäyntejä (Weiner et al., 1992).

Keuhkohtaumatauti, COPD

Satunnaistettu tutkimus osoittaa, että Power Breath-harjoittelu lisää sisäänhengitysilhasten voimaa 55% ja kestävyttä 86% potilailla, jotka kärsivät COPD:stä (Newall et al., 1998).

Krooniset sydänsairaudet

Vähentää hengenahdistusta, parantaa rasituksen sietokykyä, parantaa keuhkofunktiota (Cahalin et al., 1997; Mancini et al. 1995)

Dr Alison McConnell®

Hyödyt urheilijoilla?

- : Sisäänhengitysilhasten voima lisääntyy 45%
- Soutajilla 500m:n aika parani 3%
- Pyöräilijät 4.5% (3min 40km:n matkalla)
- Palautuminen lisääntyi pikajuoksijoilla 7%



Dr Alison McConnell®

Urheilijat muut hyödyt;

Urheilijoilla, joilla on astma

Kuumassa harjoittelu/kilpaileminen

Urheilijat, jotka harjoittelevat ja kilpailevat korkealla.

Urheilijat, jotka harjoittelevat taitolajeja+fyysisiä ominaisuuksia, esim. jalkapallo.

Urheilijat, jotka toipuvat vammautumisesta



Dr Alison McConnell®

Mitä on hyvä tietää

POWER breathe® does this...

- Vähentää hengitysilhasten väsymistä
- Parantaa suorituskykyä
- Lisää palautumiskykyä
- Tekee harjoituksen helpommaksi

Dr Alison McConnell®

Kuinka harjoitellaan

- Harjoitusvastuksen säätö
- Optimaalinen harjoitustekniikka
- Kehittymisen seuranta
- Yksilöllinen harjoitusohjelma
- “Lämmittely”

Dr Alison McConnell®

Veren virtaus...



Dr Alison McConnell®