



# POWER breathe®

## 運動能力アップの秘訣！

### どうしてパワーブリーズはランニングに効果があるのか？

どのくらいのランナーが走っている間に呼吸のリズムをコントロールすることを意識しているのでしょうか？

多くのランニングの本では呼吸のテクニックが重要だと書かれていることはあまりありません。そして長距離のランニングをする方には、呼吸はスイミングと比べればあまり重要ではないと思われるかもしれません。しかし、上半身をまっすぐに保ち、テンポよく足を運ぶということは、とても重要なことだと納得できるでしょう。

「走っている間は、吸気筋は私たちの呼吸を助けているだけではなく、上半身を安定させるための働きもしています。」と、スポーツ医学者であり、呼吸生理学者のアリソン・マッコーネル博士（英国）は説明しています。また、「呼吸とランニングのリズムが連動するということはより成果に結びつくことだと言えます。なぜならランニング中、安定した呼吸をすることに気を取られず済むからです。」とも説明しています。

マッコーネル博士は「どんな筋肉の疲労も、その疲労は吸気筋に影響します。つまり、呼吸の苦しさ、または息切れにつながるからです。また、最近の研究では、吸気筋の疲労は足の筋肉の血液を減少させる、ということが証明されました。これは、足に流れる酸素量を減少させ、動きを悪くしてしまうということを意味しています。」と、説明しています。

バーミンガム大学のマッコーネル博士とその研究チームは、長期間にわたり、運動における呼吸の影響を調査し、驚くほどシンプルで効果的な吸気筋肉強化と疲労との関係を提案しました。「明らかに筋肉の疲労が起こると運動能力に影響を与えるので、筋肉を鍛えることが必要です。」と、マッコーネル博士は言います。「私たちはとてもシンプルな吸気筋をトレーニングするテクニックを開発しました。それは私たちが『横隔膜のダンベル』と呼ぶものです。特別な薬を使用しないトレーニング機器『パワーブリーズ』はアスリートが訓練した結果、吸気筋で効果的に成果を出すことが出来ました。

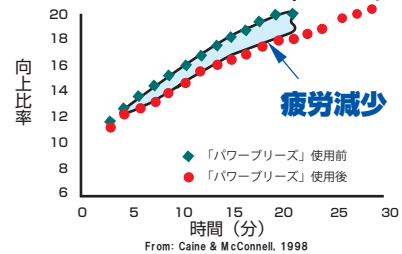


1日2セット、30呼吸(約3分)ずつ、この持ち運びに便利な『パワーブリーズ』で呼吸をすれば、あなたの吸気筋は30%~50%強化されるでしょう。マッコネル博士の研究チームは『パワーブリーズ』は様々なスポーツ(ボート競技やサイクリングも含まれる)において吸気筋強化の効果を証明しました(グラフ参照)。「一般的に持久力を必要とする陸上競技選手のタイムトライアルで2%~4.5%のパフォーマンスアップを成し遂げました。」

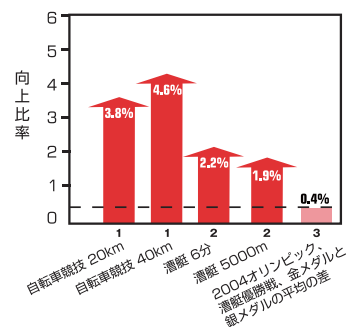
ですから、もしあなたが今シーズン、研究所で証明された『パワーブリーズ』でトレーニングをするならば、高所トレーニングをするよりも、非常にコストパフォーマンスに優れていると言えるでしょう。

### 自転車競技の練習持続時間の伸びと疲労感の加減

自転車競技のタイムが33%の伸び



### パワーブリーズでトレーニング後のタイムトライアルシミュレーションの結果



1. Romer et al. J Sport Sciences, 20: 547-562, 2002  
 2. Holmberg et al. Med Sci Sports & Exerc, 33: 803-809, 2001  
 3. Rowing finals - average gold vs. silver, 2004 Olympic Games

## パワーブリーズ シリーズ

パワーブリーズ プラス 希望小売価格：各 12,800 円 (税込)



ウェルネス



フィットネス



スポーツ



特別強化用商品  
(商品のお取扱いはお問い合わせください。)

新発売

パワーブリーズ クラシック 希望小売価格：各 9,800 円 (税込)



ウェルネス



フィットネス



スポーツ

「パワーブリーズ」は「アイアンマン」トライアスロン主催社の公式トレーニング器具です。

IRONMAN