



# POWER breathe®

## 運動能力アップの秘訣！

### サッカー選手はどのように吸気筋トレーニングでパフォーマンスを向上させているのでしょうか？

サッカー選手は世界のスポーツの中で最も高度な技術と、体力を持ち合わせなければならない競技と言えるでしょう。選手は1試合で大体10～12キロを走り、平均75～80%の酸素を最大摂取しています(VO2最大)。サッカー試合中の継続的な運動パターンは強力な呼吸を必要とします。なぜなら、これらの動きは無気性で高いレベルの乳酸が生じます。乳酸は呼吸に影響し、他の筋肉を代わりに疲労させます。

「全力疾走をすれば、人々は息切れを生じます。ですので、プレイヤーが長時間試合で活躍したければ、息切れは直ちに改善させるべきです。」と、スポーツ医学者であり、呼吸生理学者のアリソン・マッコネル博士（英国）は説明しています。『パワーブリーズ』のトレーニングは、短距離走において、回復力が改善したことを証明しました。ですので、サッカープレイヤーは回復力が上がり、再び全速力で走ることができると感じることでしょ。う。」と、マッコネル博士は説明しています。

1日2セット30呼吸（約3分）ずつ、『パワーブリーズ』でトレーニングをすれば、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。

運動中の呼吸は、試合に不可欠な筋肉を疲労させます。「疲労はすべてを悪化させます。なぜなら、筋肉はより一層の働きを必要とし、吸気筋が疲労したときに呼吸がよりきつく感じるからです。」『パワーブリーズ』はあなたの吸気筋を強化させることで、全身の疲労感も軽減させます。

呼吸筋は呼吸させる役割のほかに、サッカーにおいてさらに不可欠



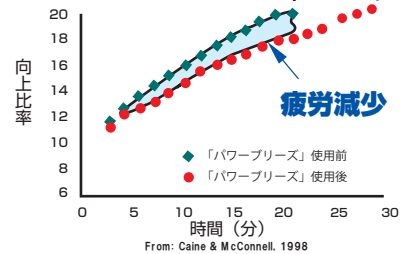
な要素があります。「呼吸筋は胴体をねじったり、曲げたりする動きにおいて、欠かせないものです。それらはキックやヘディングの時に胴体を安定させ、ひねらせる働きを持っています。ですから呼吸筋の疲労は、想像以上に全身に多大な影響を及ぼします。」と、マッコネル博士は説明しています。

イギリスのラグビーチームは『パワーブリーズ』でトレーニングをし、とても効果的だと認めました。しかしあなたは、それには多大の時間と労力を必要だと思うことでしょう。ところが、それは違います。『パワーブリーズ』はテレビの前に座りサッカーを観戦している間にもトレーニングが出来るからです。

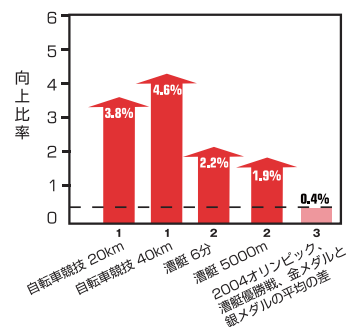
もしあなたが試合で長時間活躍し、最後の数分でヘディングシュートを決めてお友達を驚かせたければ、ぜひ『パワーブリーズ』をお試しください。

### 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. Holman et al. Med Sci Sports & Exerc, 33: 803-809, 2001  
 3. Rowing final - 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。)

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

新発売