



## 運動能力アップの秘訣！

**吸気筋トレーニングは、ラグビー選手の運動能力を向上させます。**

最近のプロラグビー選手は身体的能力に優れ、常にパワフルであることが要求されます。そして、またプロップやフライハーフのようにポジションによって必要な運動能力は違います。しかしそれだけではなく、すべての選手は高いレベルの体力や力強さを求められます。

試合中はほとんど常に体力を要求されますが、全速力や、タックル、スクラム、またラックやモールは試合にはなくてはならない動きであり、またより強力な体力が必要です。これらの運動パターンは非常に激しい呼吸を必要とします。なぜなら、無気性で高いレベルの乳酸が生じるからです。乳酸は呼吸に影響し、筋肉を代わりに疲労させます。

ラグビーの特徴はエネルギッシュな上半身の動きにあります。呼吸筋は呼吸だけではなく、上半身の動きもつかさどっています。

「全力疾走をすれば、人々はきつい息切れを生じます。プレイヤーが試合中ずっと元気にプレーするためには、息切れの改善が必要です。」と、スポーツ医学者であり、呼吸生理学者のアリソン・マッコーン博士（英国）は説明しています。「息切れを改善することは、大変難しいですが、一番大事な要素だと言えます。」

バーミンガム大学の彼女の研究チームは、選手が薬を使用せず、『パワーブリーズ』で呼吸筋をトレーニングすれば、短距離走での回復力がアップしたことを証明しました。

「疲労はすべてを悪化させます。なぜなら、身体は疲労により、筋肉をより一層働かせなければならないので、吸気筋が疲労したときに息切れを感じるのです。』『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。」

呼吸筋は呼吸するための役割もちろん重要ですが、ラグビーにおいてさらに不可欠な要素があります。「呼吸筋は上体をねじったり、曲げたりする動きにおいて、欠くことの出来ないものです。」



それらはスクラム、ラックやモールの時に胴体を安定させ、ひねらせる働きを持っています。」と、マッコーン博士は説明しています。

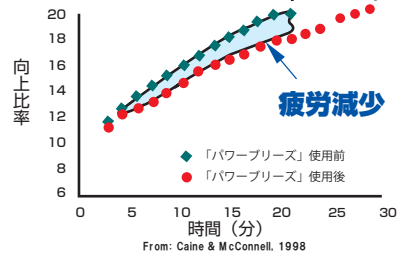
マッコーン博士とそのチームはイギリス代表ラグビーチームの協力で、ベンチで待機しているときの吸気ウォーミングアップがその後の本番の試合で役に立つか調査しました。「選手はそれがとても助けになったと言っており、本番のために十分に準備ができました。」との結論に達しました。

『パワーブリーズ』は一日たった3分間トレーニングすればいいのです！1日2セット、30呼吸ずつ『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！また、ポータブルなので、試合前のウォーミングアップのご使用にもおすすめします。マッコーン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ています。

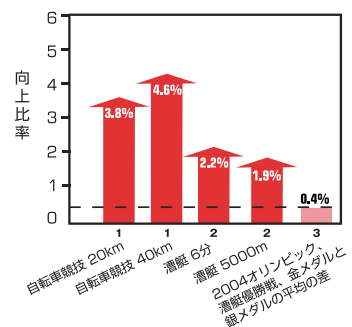
もしあなたがラグビーイギリス代表チームに追いつきたいのであれば、手始めとしてぜひ『パワーブリーズ』をお試ください。

### 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. 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