



運動能力アップの秘訣！

どのようにテニスの能力は吸気筋トレーニングで向上するのでしょうか？

運動能力の高い水準であるプロのテニス試合では、プレイヤーはより効率的な吸気…私たちが息を吸うのに使っている筋肉…のトレーニングを考えるべきでしょう。

平均的な試合の激しさはラリーの長さにより（長いラリー＝激しい運動量）、最大酸素量は 20%から 90%摂取することになります。サッカー、ラグビー、バスケットやホッケーのような「継続的な瞬発力を要するスポーツ」と同じようにテニスも激しい連続的な動作が必要とされます。「ボールを全速力で追いかける時、選手の呼吸レベルは最高に達し、極度の息切れが起こります。もし選手が効果的にプレー出来、スキルをハイレベルに維持したければ、なにより呼吸を弱らせてはいけません。」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。

しかし、全身を鍛える上で息切れを避けることは難しいでしょう。バーミンガム大学での研究で吸気筋を鍛える為に、薬剤を使用しないで吸気筋を鍛えるために開発された『パワーブリーズ』でトレーニングすれば、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。

1日2セット30呼吸（約3分）ずつ、『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。マッコー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。

「テニスプレイヤーはこの『パワーブリーズ』のトレーニング後、回復力が改善し、よりすばやくダッシュ出来るようになりました。」と、マッコーネル博士は説明しています。また、彼女の研究チームは運動中の呼吸により運動に不可欠な筋肉を疲労さ



せてしまうことを証明しました。

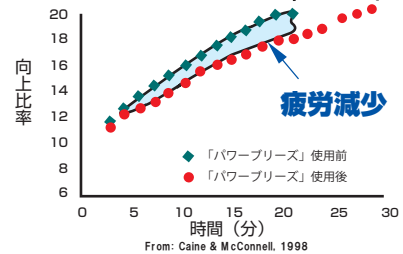
運動中の呼吸は、試合に不可欠な筋肉を疲労させます。「疲労はすべてを悪化させます。なぜなら、筋肉はより一層の働きを必要とし、吸気筋が疲労したときに呼吸がよりきつく感じるからです。」『パワーブリーズ』はあなたの吸気筋を強化させることで、全身の疲労感も軽減させます。

また呼吸筋は隠れたところでテニスのマッチプレーに貢献しています。「テニスはラケットを振る時に上半身を固定し、ひねらせるという動きをががあります。熟練したテニスの選手は肺を膨張させることでラケットにあたるボールの衝撃と、力の送り具合を最大限に利用しています。また、呼吸筋をコントロールするために、テニスの選手はサーブやショットを打つ時に「うめき声」を発し、肺から空気を吐き出しているのです。」と、博士は説明しています。

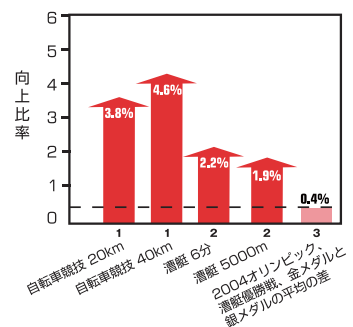
『パワーブリーズ』のトレーニングはいすに座り、1日3分、4週間続けるだけで、効果が実感出来るでしょう！

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. Holman 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