

Powerbreathe Wielerfit XL

Beter ademen en beter presteren met ademspiertraining.

Powerbreathe is een gerichte krachttraining voor de longen. Per dag 6 minuten trainen met dit apparaat versterkt de ademspieren. U traint onder deskundige begeleiding en leert dieper en makkelijker adem te halen en dat bij inspanning ook langer vol te houden. Een goed getrainde ademhaling is efficiënter. Sporters verbeteren zo hun sportieve prestaties en inspanningstolerantie.

Voor wie?

- Sporters die hun prestaties willen verbeteren.
- Sporters en patiënten voor wie ademen extra inspannend kan zijn (bijvoorbeeld door astma, inspanningsastma, COPD, kort-ademigheid of beperkingen in het gebruik van de longcapaciteit, hartfalen, dwarslaesie).
- Mensen die een sport beoefenen waarbij de ademhaling extra zwaar wordt belast.

Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

- U traint 5 weken lang onder begeleiding met een POWERbreathe© K5 (topmodel).
- U krijgt een begin- en eindmeting van de kracht en diepte van uw ademhaling.
- U volgt een opbouwschema dat voor u op maat is gemaakt.
- Afsluitend krijgt u een advies voor vervolgtrainingen.

Begeleiding

Tijdens het gehele trainingsprogramma krijgt u begeleiding van een (sport)fysiotherapeut/inspanningsfysioloog. Een verwijzing van de sportarts is nuttig maar niet noodzakelijk. Zonder een verwijzing zijn er wel kosten verbonden aan het programma.

Bij het begin van het trainingsprogramma moet u op uw eigen laptop software downloaden die wij naar u zullen sturen. De sportarts kan vooraf een inspanningstest met ademgasanalyse bij u afnemen, een zogenaamde 'VO2max'. Dit geeft een goed beeld van uw ademhaling tijdens inspanning. Deze test vormt de basis voor een trainingsadvies op maat en de ademhalingstraining.

Code SMC-041G