



POWER breathe®

c o m p e t i c i ó n



Official Inspiratory Muscle
Trainer of
IRONMAN

POWER breathe®

"Para aquellos que realizan
deportes de competición
y buscan mejorar el rendimiento"

BioLaster 

Plaza Bazkardo 1 | 20140 Andoain (Gipuzkoa)
Tel.: 639 61 94 94 | Fax: 943 69 37 29
www.biolaster.com



take a
deep(er)
breath

COMPETICIÓN



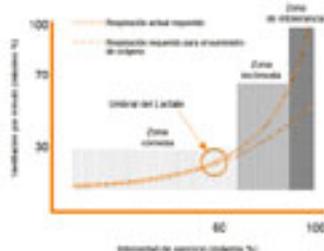
POWERbreathe Competición

El **POWERbreathe Competición** es un modelo que se ha diseñado específicamente para ser utilizado por deportistas, como maratonianos, nadadores, ciclistas, remeros,... que entrenando específicamente la musculatura respiratoria consiguen mejorar el rendimiento físico y disminuir la fatiga respiratoria derivada del ejercicio de alta intensidad.



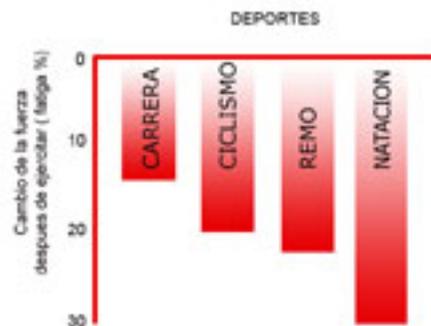
POWERbreathe competición Classic

POWERbreathe competición PLUS



- Disminuye la disnea (fatiga respiratoria) ligada al ejercicio de alta intensidad. Cuando los niveles de intensidad de ejercicio son inferiores al 80% del Consumo Máximo de Oxígeno, la musculatura respiratoria no presenta signos de fatiga, pudiendo mantenerse esa intensidad de ejercicio durante tiempo prolongado. Sin embargo, cuando la intensidad del ejercicio supera el 80% del Consumo Máximo de Oxígeno se produce una fatiga de los músculos respiratorios (principalmente el diafragma) que limitan el tiempo de ejercicio y su nivel de intensidad (1).

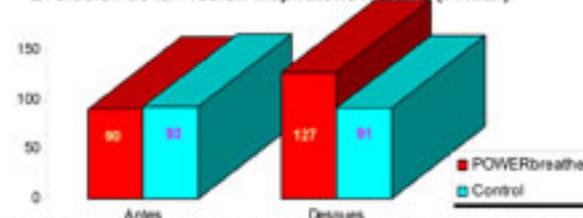
1. Johnson BD, Babcock MA, Suman CE, et al. Exercise-induced diaphragmatic fatigue in healthy humans. *J Physiol* 1993.
 2. Harms CA, Babcock MA, McClaran SR, et al. Respiratory muscle work compromises leg blood flow during maximal exercise. *J Appl Physiol* 1997.
 3. Volianitis S, McConnell AK, Koutedakis V, et al. Inspiratory muscle training improves rowing performance. *Med Sci Sports Exerc* 2001.



- Se produce un aumento de la fuerza de la musculatura inspiratoria. La Presión Inspiratoria Máxima que es el test que mejor se relaciona con la fuerza ejercida por la musculatura inspiratoria aumenta con la utilización del POWERbreathe, llegando a objetivarse incrementos de hasta un 45% (3).

- Mejora el rendimiento físico como se ha probado en diferentes estudios de investigación realizados con deportistas de nivel competitivo. La mejora del rendimiento físico derivada del entrenamiento con el POWERbreathe oscila entre un 4 y un 7 %.

Evolución de la Presión Inspiratoria Máxima (PI Max)



Efectos de alta intensidad en entrenamientos del músculo inspiratorio en el volumen del pulmón, grosor del diafragma y capacidad de ejercicio en personas sanas.

Reynolds J, English, Stewart B, Johnson, Clark, Rowland, Louise Wilson, Sarah H. Davies, Physical Therapy 2008

Durante el ejercicio intenso, el aumento de aire que entra y sale de los pulmones aumenta hasta en 20 veces con respecto al volumen movilizado en reposo, mientras que el volumen de sangre (gasto cardíaco) movilizado por el corazón aumenta en algo menos de 6 veces con respecto al reposo. Debido a que la exigencia de la musculatura respiratoria es tan importante, la utilización del POWERbreathe y la mejora que trae consigo son tan beneficiosos para los practicantes de múltiples deportes, como:

- Ciclismo, Carrera, Natación, Triathlon.
- Rugby, Fútbol.
- Remo, Ski, Montaña.
- Squash, Hockey, Pádel.
- Submarinismo, Hípica.

"Destinado a deportistas de competición y de alto nivel, que van a utilizar el POWERbreathe para mejorar el Rendimiento Físico en competición."

POWER breathe
BioLaster

