

## *Rieducazione respiratoria*

Sono numerosi i metodi di allenamento e le teorie ad essa correlate.

Con insistenza crescente ci si muove alla ricerca di novità tecniche, tecnologiche o tattiche e sovente ci si dimentica delle cose più semplici ed alla portata di ognuno.

L'allenamento respiratorio permette di avere una decisiva marcia in più per chi semplicemente vuole fare qualcosa di buono per la propria salute, per lo sportivo dilettante fino al serio professionista che compete ad alto livello.

L'allenamento respiratorio è facile da imparare, e si possono ottenere buoni risultati anche già solo con un allenamento blando. Si ottiene un aumento del rendimento fisico nelle competizioni, un'efficace ed ottimale respirazione e un miglioramento generale della propria forma fisica.

Tutti gli sportivi si allenano duramente – ma quelli vincenti lo fanno in maniera intelligente: non si concentrano solo sul proprio sistema cardiocircolatorio ma lavorano a più ampio raggio, curando anche l'ossigenazione diretta del muscolo e l'apparato respiratorio. Un mirato allenamento di resistenza della muscolatura respiratoria ha un effetto positivo sull'intero rendimento fisico assicurando quel pizzico di potenza fisica in più che può essere decisiva in una competizione.

SpiroTiger® è l'unico strumento che allena la resistenza della muscolatura respiratoria – il segreto di numerosi atleti di successo.

Il nostro programma di rieducazione respiratoria comprende:

informazioni anatomiche, tecniche di respirazione, allenamento con Spirotiger® e strategie respiratorie per l'allenamento e la competizione.

Il tutto con l'obiettivo di:

- Migliora la capacità di prestazione
- Recupero più rapido
- Maggiore stabilità e rafforzamento del tronco
- Prevenzione degli infortuni
- Migliore smaltimento dell'acido lattico
- Niente più fiato corto
- Allenamento che non sovraccarica le articolazioni
- Possibilità di allenamento (intenso) durante le pause dovute ad infortunio