

CONOSCI AIROFIT PRO



CHE COS'È AIROFIT PRO?

Airofit PRO è un sistema di allenamento respiratorio, composto da un hardware e un software, che migliora le prestazioni degli atleti attraverso esercizi di respirazione testati.

Sia che tu stia correndo, andando in bicicletta, nuotando o semplicemente desideri un benessere migliore; un sistema respiratorio migliorato ne beneficerà.



COME FUNZIONA?

Airofit PRO contiene ruote di resistenza che forniscono un flusso d'aria limitato e regolabile. Questa resistenza provoca affaticamento nei muscoli respiratori che viene poi compensato dalla crescita del tessuto muscolare, rendendo i muscoli respiratori più forti, più veloci e più efficienti.

Il trainer si accoppia con il tuo smartphone, che ti dà un feedback in tempo reale, una guida e la possibilità di monitorare i tuoi progressi. Insieme ai principali esperti mondiali di respirazione, abbiamo sviluppato una serie di esercizi di respirazione che si concentrano su diverse aree della respirazione per garantire che tu sia in grado di sbloccare il tuo pieno potenziale fisico. L'app mobile consiste in vari programmi di allenamento che **mirano a diverse aree della respirazione come la forza respiratoria, la capacità vitale e la soglia anaerobica.**

MIGLIORA LA TUA POTENZA RESPIRATORIA

I muscoli respiratori più forti consentono agli atleti di tutti i livelli di migliorare le loro prestazioni ad alta intensità, così come negli sport di resistenza.

Concentrandosi sui muscoli respiratori, in primo luogo il diaframma, prolunga il tempo fino a quando si affaticano, e quindi prolungare l'apporto di ossigeno ai muscoli utilizzati durante l'esercizio.

POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI RESPIRATORI

La ricerca ha dimostrato che l'allenamento muscolare respiratorio rafforza i muscoli respiratori e migliora la capacità di eseguire diverse attività. L'allenamento muscolare respiratorio (RMT) può essere definito come una tecnica che mira a migliorare la funzione dei muscoli respiratori attraverso esercizi specifici. Consiste in una serie di esercizi, respirazione e altro, per aumentare la forza e la resistenza dei muscoli respiratori e quindi migliorare la respirazione.

COME INFLUISCE SULLA TUA PERFORMANCE?

RMT può migliorare le prestazioni sportive e chiaramente aumenta la forza muscolare respiratoria e la resistenza. Aumentando la forza e la resistenza del sistema respiratorio, la respirazione diventa più efficiente, richiede meno energia, che lascia più energia per i muscoli motori e qualsiasi attività o attività si sta coinvolti in. RMT è normalmente rivolto a persone che soffrono di asma, bronchite, enfisema e BPCO. Tuttavia, molte persone lo usano come parte della loro formazione sportiva in quanto possono ancora beneficiare molto da esso.

AUMENTO DELLA CAPACITÀ VITALE

Airofit PRO migliora la tua capacità vitale, che è la quantità effettiva di aria che puoi entrare e uscire dai polmoni. Allungare il diaframma e i muscoli intercostali consente di ridurre il volume residuo e aumentare la quantità di aria utilizzabile. Questo, naturalmente, è interessante per gli atleti, così come i pazienti con asma o BPCO.

Aumentare la capacità polmonare vitale è uno dei modi per migliorare significativamente le prestazioni fisiche in modo rapido. La capacità polmonare vitale è la quantità di aria che può essere spostata dentro e fuori dei vostri polmoni all'interno di un ciclo respiratorio.

La capacità vitale rappresenta il cambiamento in volume da completamente vuoto a polmoni completamente pieni. È una misura importante per determinare la salute respiratoria di una persona e indicare il tipo di costituzione e la capacità funzionale del corpo. Di solito, la capacità polmonare vitale è influenzata da fattori come l'età, il sesso e l'altezza, e può essere influenzata anche dalla genetica.

Incoraggiamo la respirazione diaframmatica profonda. Se il diaframma non funziona a piena capacità, il corpo inizia a utilizzare altri muscoli del collo, della schiena e del torace per la respirazione. Questo si traduce in bassi livelli di ossigeno, e meno riserva per l'esercizio e l'attività.

Respirazione più profonda utilizza un po' più di energia, ma permette anche più ossigeno per entrare nel flusso sanguigno con ogni respiro, rafforzando i muscoli respiratori. Più ossigeno nel vostro sistema significa che è possibile eseguire più a lungo e preservare più energia. In poche parole, è come aumentare il serbatoio del gas, il che significa meno fermate e più progressi fatti.



AUMENTO DELLA SOGLIA ANAEROBICA

Per lavorare più duramente, i nostri muscoli richiedono più energia di quella che può essere prodotta utilizzando l'ossigeno. I nostri corpi non possono fornire abbastanza ossigeno per prestazioni così elevate. Abituare i muscoli a un ambiente ossigenato garantisce una capacità prolungata di esibirsi ad alta intensità per periodi più lunghi.

La maggior parte degli atleti sperimentano la zona di soglia anaerobica quando mettono in qualche lavoro serio e aggiungere potenza ai loro allenamenti. Quando si raggiunge, Ci si sente come una bruciatura nei muscoli e si dovrà veramente spingere se stessi per continuare. Quando un sacco di potenza viene utilizzata per un breve periodo - come nel sollevamento pesi, sprint o quelli estenuanti allenamenti HIIT - i muscoli hanno bisogno di più ossigeno di quello che il flusso sanguigno in grado di fornire.

La formazione della nostra soglia anaerobica è di solito associata a vari esercizi a intervalli. Tuttavia, concentrandosi direttamente sui nostri polmoni, la formazione dei muscoli respiratori rafforzerà la nostra capacità di trattenerne il respiro, chiamato apnea. Questa capacità è necessaria anche nella zona di soglia anaerobica, dove perdiamo il respiro. Pertanto, l'allenamento muscolare respiratorio beneficia la soglia anaerobica.

Aumentando la tolleranza anaerobica aumentiamo anche la resistenza del nostro corpo verso il lattato e saremo in grado di esibirci a intensità più elevate per periodi più lunghi, diminuendo l'affaticamento muscolare e abbassando il nostro tempo di recupero.

PARTE HARDWARE



BOTTONE DI ACCENSIONE

Airowit ha bisogno di essere acceso prima dell'utilizzo per poter essere sincronizzato con l'app dedicata.

RUOTE

Le due ruote sui lati consentono di impostare la resistenza inspiratoria e espiratoria - dovrebbero essere regolate in base alle raccomandazioni in ogni sessione di allenamento.

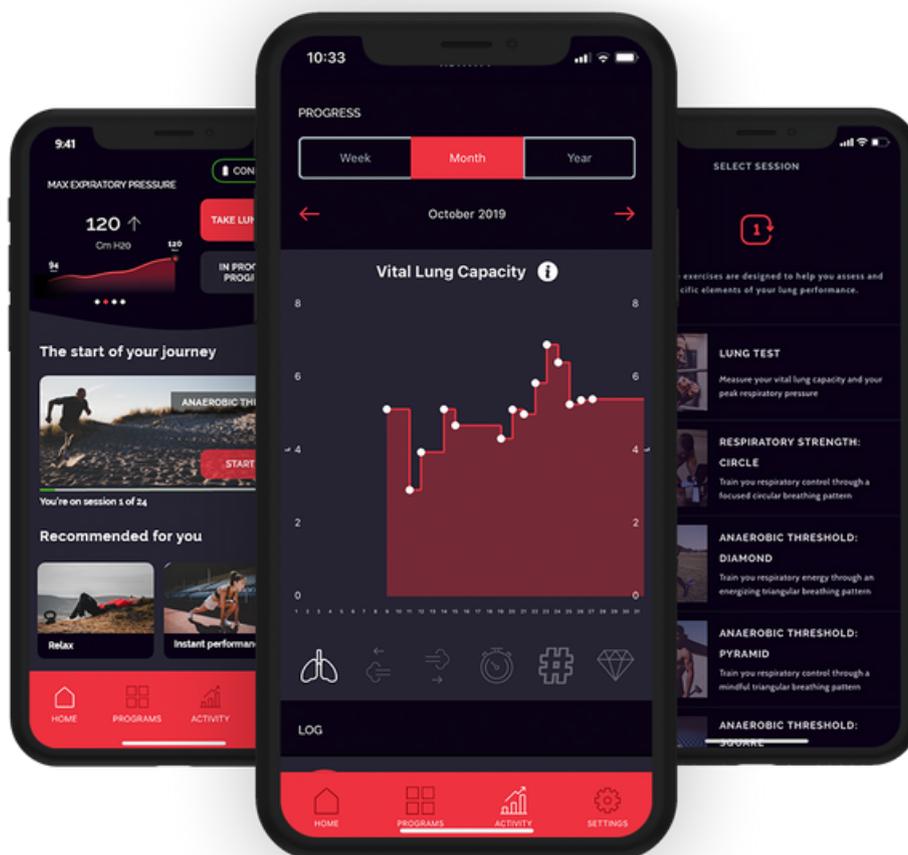
BOCCAGLIO

Il boccaglio aggiunge maggior comfort alla morsa della bocca durante gli esercizi.

E-UNIT

Questa parte removibile contiene tutta la parte elettronica. Troverete la presa per la ricarica all'interno della E-Unit.

PARTE SOFTWARE



Airofit ha combinato l'allenamento respiratorio con la più recente tecnologia collegando il trainer al tuo smartphone.

Poiché tutto l'allenamento è progettato per essere fatto separatamente dall'attività fisica, il telefono ti guida attraverso tutti gli esercizi.

L'app agisce come un coach di respirazione virtuale, dandoti un feedback dal vivo e assicurando che tutti gli esercizi vengano eseguiti correttamente poiché vedi il livello di conformità. L'accesso ai vostri dati di allenamento fornisce una panoramica dei vostri progressi nel tempo.

Buon **ALLENAMENTO!**

AIR**FIT**

**CRIO
TERAPIA
.COM**

Distribuito da Crioterapia.com

www.crioterapia.com

info@crioterapia.com

+39 375 558 6449

crioterapia.com

[@crioterapia_com](https://www.instagram.com/crioterapia_com)