

FWL

Breathing and Training Research

Nasce, a Piedimonte Matese (CE), FWL Breathing and Training Research con lo scopo di ricercare metodologie di allenamento respiratorio e specifico finalizzato a potenziare la captazione di aria e incrementare lo scambio dei gas in modo da produrre un maggior rifornimento di ossigeno alla muscolatura utile negli atleti che vogliono migliorare le loro performance.

Aumentando lo sforzo fisico, l'organismo richiede sempre più ossigeno per soddisfare tutto il lavoro muscolare e il cuore, che riceve sangue ossigenato dai polmoni, lavora sempre più finché, giunti alla soglia anaerobica, oltre all'esubero del lattato, è soprattutto la drastica desaturazione di ossigeno ciò che porta alla paralisi del muscolo.

A questo punto si molla, più perché si è affamati d'aria che non per il dolore muscolare.

E' possibile migliorare la "fame d'aria" mediante un training respiratorio e distrettuale specifico basato su una nuova metodologia che si fonda su una tecnica comunemente conosciuta come allenamento contro resistenza del muscolo diaframmatico e dei muscoli intercostali.

Accanto al training respiratorio abbiamo rispolverato alcuni fattori delle "vecchie idee empiriche" per creare una miscela che non solo fortifichi ma che renda più resistente e più duratura la forma fisica.

Di sicuro si è meno annoiati e ripetitivi negli allenamenti per raggiungere e mantenere lo stato di

forma.

L' inserimento di uno specifico programma di training respiratorio nel protocollo di allenamento abituale aiuta gli sportivi a migliorare la propria performance, in particolare:

- Aumento della forza dei muscoli inspiratori del 31,2%

- Aumento della resistenza dei muscoli inspiratori del 27,8%

- Riduzione dei tempi di recupero durante le ripetute del 7%

- Miglioramento della prestazione sportiva in competizione ciclistica del 4,6%

- Incrementa la resistenza allo sforzo del 33%

- Riduce il senso di affaticamento durante l'esercizio fisico

- Incremento della capacità di controllare la respirazione

- Migliora la capacità di effettuare delle respirazioni frequenti senza andare in affanno

Per scoprire i piani di training...per quel determinante respiro in più, contatta:

Dott. Luigi Ferritto e-mail: fwlbreathing@email.it cell. 3774650010

FWL Breathing and Training Research è:

- Allergo-pneumologia dello sport
- Cardiologia dello sport
- Programmi di allenamento respiratorio su misura
- Ottimizzazione tempi e programmi di allenamento sport-specifici
- Consulenza e visita medico-sportiva per il Wellness
- Valutazione soglia di desaturazione O₂
- Valutazione del costo energetico
- Valutazione del metabolismo basale
- Analisi composizione corporea
- Programmi nutrizionali personalizzati

□ Integrazione alimentare specifica