

L'ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE

Vous allez découvrir, maintenant, les entraîneurs de la respiration de dernière génération, leurs utilisations, avantages et caractéristiques.

Les entraîneurs de la respiration de deuxième génération sont nés aux Etats-Unis à partir d'une série d'études scientifiques exécutées par plusieurs universités sur les effets des dispositifs entraîneurs de la respiration.

Ces études ont découvert que la façon la plus efficace d'entraîner les muscles impliqués dans la respiration c'est d'utiliser des entraîneurs de la respiration. En fait, la simple utilisation de ces muscles pendant tout entraînement sportif (n'importe pas l'intensité) n'est pas suffisant pour les entraîner, car on ne fait que les utiliser mais on ne les entraîne pas. En plus, il a été découvert que l'entraînement vraiment efficace est celui des muscles inspiratoires, en opposition à ce qui était fait jusqu'à ce moment avec l'entraînement presque exclusif des muscles expiratoires (gonflé de globes... etc). Certains des entraîneurs entraînent les deux actions dans une même respiration, car en plus de l'entraînement inspiratoire, l'entraînement des muscles expiratoires est aussi essentiel dans les domaines des arts scéniques (p.ex. musiciens d'instruments à vent, chanteurs).

Il a été aussi découvert que pendant l'exercice intensif, l'apport de sang (et donc la distribution d'oxygène) aux extrémités agissantes est inversement proportionnel au travail respiratoire. En d'autres termes, si l'inhalation offre plus de difficultés à la respiration pour avoir ajouté le poids d'une résistance supplémentaire, le flux de sang à l'extrémité agissante est inférieur et, donc, son rendement est moins bon. Par contre, si l'inhalation est aidée par l'emploi d'un ventilateur, l'apport d'oxygène à l'extrémité augmente. D'ailleurs, l'apport extra d'oxygène à l'extrémité sert à optimiser la puissance maximale de cette extrémité. Cela nous indique que plus les muscles respiratoires sont en forme, meilleur est la réponse générale des muscles.

Utilisation et avantages des entraîneurs de la respiration de dernière génération:

Ces entraîneurs fonctionnent en entraînant par résistance, comme si c'était des poids, mais pour les muscles impliqués dans la respiration. L'entraînement consiste en de longues inspirations et expirations à travers le dispositif ; chaque utilisateur s'en servira avec un niveau de résistance adéquat à son état physique.

Les entraîneurs de la respiration sont conçus pour des sports de montagne, running, vélo, tennis, natation et d'autres dont le contrôle et puissance de la technique respiratoire est essentiel. Ils peuvent aussi être utilisés par des musiciens d'instruments à vent, des chanteurs et des personnes subissant quelque maladie, par exemple les asthmatiques. De toute façon, toute personne pourra, pratiquement, trouver du bienfait à l'utiliser. Les avantages les plus remarquables sont une amélioration de la résistance physique (du fait d'augmenter la résistance respiratoire), de la puissance pulmonaire, et un bien-être général. Le dispositif reproduit les effets d'un entraînement en hauteur, mais avec l'avantage de pouvoir entraîner dans tout lieu et en tout moment.

Pour cet entraînement respiratoire, on utilise les règles marquées par les études effectuées dans les universités. On a constaté des bienfaits à partir de 90 secondes d'entraînement quotidien, mais le plus recommandable ce serait de faire deux sessions, par jour, de 5 minutes pendant les premières semaines, pour continuer, si possible, avec deux sessions, par jour, de 10 minutes. Dans deux semaines, on remarque déjà des résultats significatifs et, dans un mois, on peut pratiquement obtenir des résultats pleins.