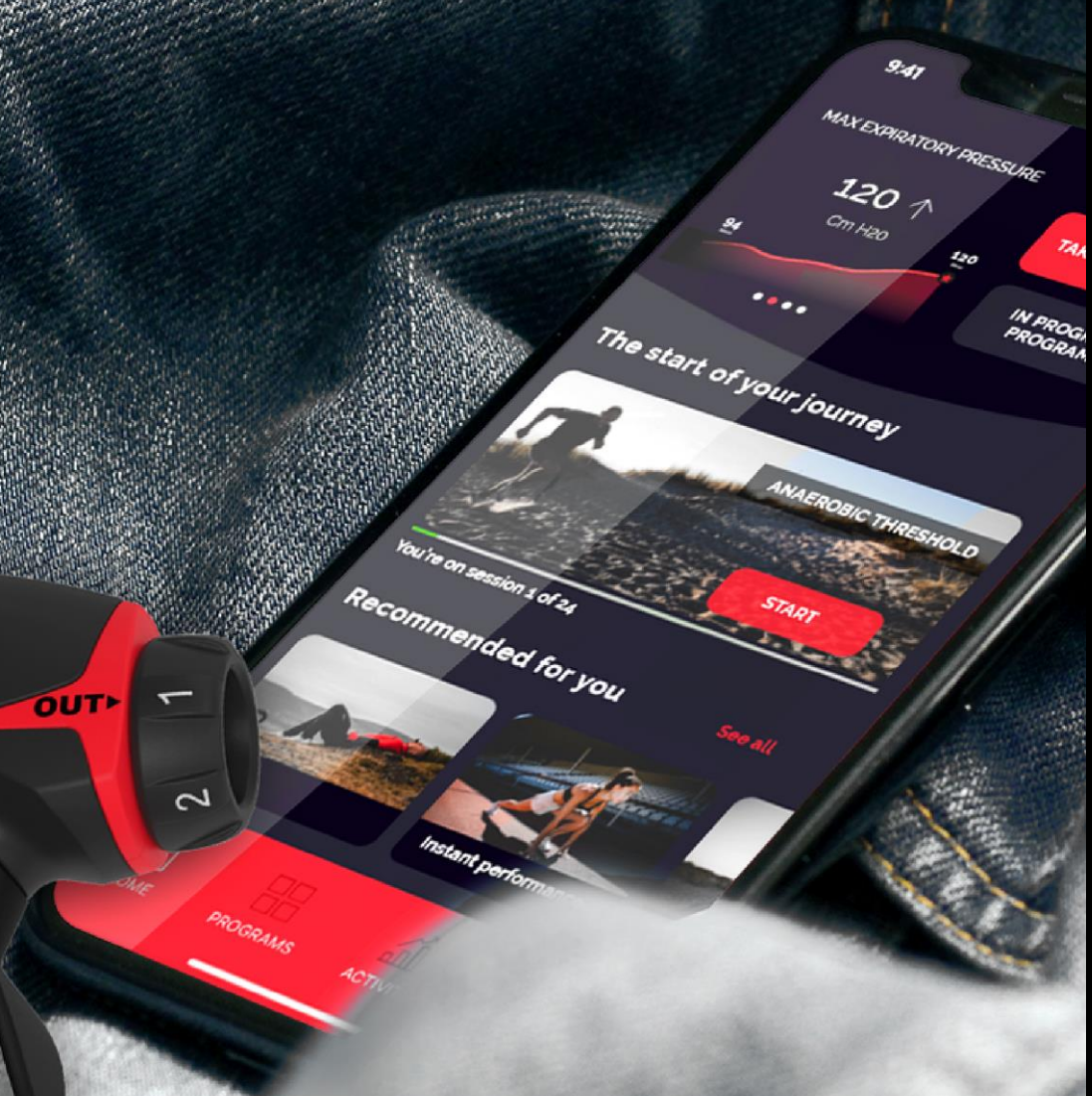
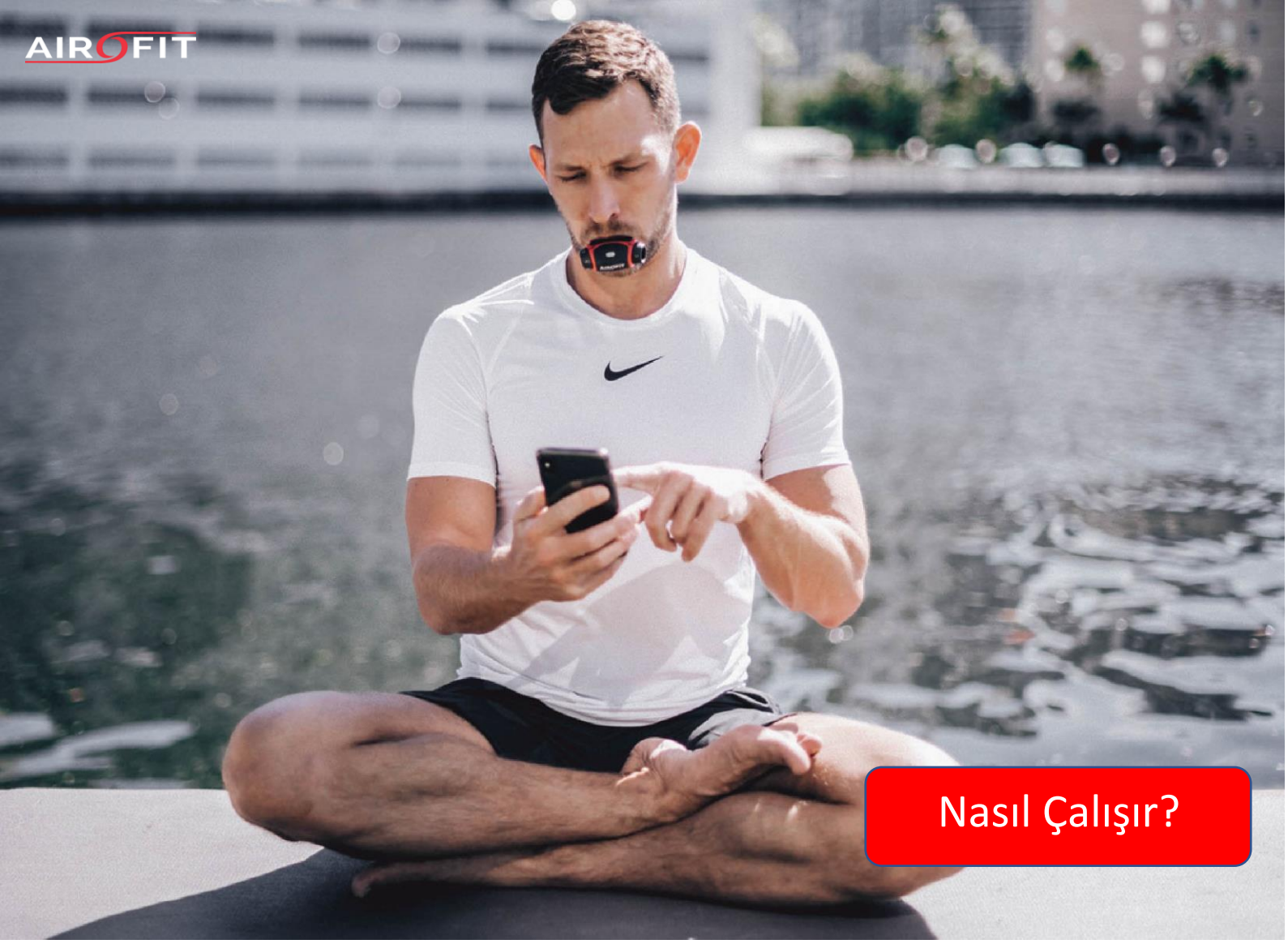


# Nedir ? AIROFIT PRO



Airofit PRO, sporcuların performansını test edilmiş nefes egzersizleriyle artıran bir donanım ve yazılımdan oluşan bir solunum eğitim sistemidir.

İster koşun, ister bisiklete binin, yüzün ya da sadece genel olarak daha iyi bir yaşam isteyin; gelişmiş bir solunum sistemi size fayda sağlayacaktır.<sup>01</sup>



## Nasıl Çalışır?

Airofit PRO, ayarlanabilir kısıtlı hava akışı sağlayan direnç tekerlekleri içerir. Bu direnç, solunum kaslarınızda yorgunluğa neden olur ve bu daha sonra kas dokusu büyümesi ile telafi edilir ve solunum kaslarınızı daha güçlü, daha hızlı ve daha verimli hale getirir.

Eğitmen, akıllı telefonunuzla eşleşerek size canlı geri bildirim, rehberlik ve ilerlemenizi izleme olanağı sağlar. Dünyanın önde gelen nefes uzmanlarıyla birlikte, tüm fiziksel potansiyelinizi açığa çıkarabilmenizi sağlamak için nefesinizin farklı alanlarına odaklanan bir dizi nefes egzersizi geliştirdik. Mobil uygulama, solunum gücü, yaşamsal kapasite ve anaerobik eşik gibi nefesinizin farklı alanlarını hedefleyen çeşitli eğitim programlarından oluşur.

## IMPROVED

endurance sports.

## RESPIRATORY

muscles, primarily the

## STRENGTH

thereby

stronger breathing muscles enable athletes on all levels to improve their performance in

high intensity, as well as in

Focusing on your breathing

diaphragm, prolongs the time until they fatigue, and

## SOLUNUM KASLARI KUVVET EĞİTİMİ

Araştırmalar, solunum kası eğitiminin solunum kaslarını güçlendirdiğini ve farklı aktiviteler gerçekleştirme yeteneğinizi geliştirdiğini göstermiştir. Solunum Kası Eğitimi (RMT), belirli egzersizlerle solunum kaslarının işlevini iyileştirmeyi amaçlayan bir teknik olarak tanımlanabilir. Solunum kaslarının gücünü ve dayanıklılığını artırmak ve böylece solunumu iyileştirmek için nefes alma ve diğer bir dizi egzersizden oluşur.

## PERFORMANSINIZI NASIL ETKİLER?

RMT, spor performansını artırabilir ve solunum kas gücünü ve dayanıklılığını açıkça artırabilir. Solunum sisteminizin gücünü ve dayanıklılığını artırarak, nefesiniz daha verimli hale gelir, daha az enerji gerektirir, bu da motor kaslar için daha fazla enerji bırakır ve hangi görev veya faaliyette bulunursanız bulunun. RMT normalde astım, bronşit, amfizem ve KOAH olan insanları hedef alır. Bununla birlikte, birçok insan, spor eğitimlerinin bir parçası olarak kullanıyor çünkü yine de bundan çok yararlanabiliyorlar.

# Yükselen Vital Kapasite

Airofit PRO, ciğerlerinize girip çıkabileceğiniz gerçek hava miktarı olan hayati kapasitenizi geliştirir. Diyafram ve interkostal kaslarınızı germek, kalan hacmi azaltmanıza ve kullanılabilir hava miktarını artırmanıza olanak tanır. Bu, elbette, sporcuları ilgilendirdiği kadar astım veya KOAH hastalarını da ilgilendiriyor.

Hayati akciğer kapasitenizi artırmak, fiziksel performansınızı hızla iyileştirmenin yollarından biridir. Hayati akciğer kapasitesi, bir solunum döngüsü içinde akciğerlerinize girip çıkabilen hava miktarıdır.

Hayati kapasite, hacimdeki tamamen boştan tamamen dolu akciğerlere geçişi temsil eder. Bir kişinin solunum sağlığını belirlemek ve vücudun yapı tipini ve işlevsel yeteneğini belirtmek için önemli bir ölçüdür. Genellikle yaşamsal akciğer kapasitesi yaş, cinsiyet ve boy gibi faktörlerden etkilenir ve genetikten de etkilenebilir.

Derin diyafram nefesini teşvik ediyoruz. Diyafram tam kapasiteyle çalışmıyorsa vücut nefes almak için boyun, sırt ve göğüsteki diğer kasları kullanmaya başlar. Bu, daha düşük oksijen seviyelerine ve egzersiz ve aktivite için daha az rezerv anlamına gelir.

Daha derin nefes almak biraz daha fazla enerji kullanır, ancak solunum kaslarını güçlendirirken her nefeste daha fazla oksijenin kan dolaşımına girmesine izin verir. Sisteminizde daha fazla oksijen olması, daha uzun süre çalışabileceğiniz ve daha fazla enerji koruyabileceğiniz anlamına gelir. Basitçe söylemek gerekirse, bu, benzin deponuzu artırmak gibidir, bu da daha az duruş ve daha fazla ilerleme anlamına gelir.

# Güçlendirilmiş Anaerobik Eşik

Daha çok çalışmak için, kaslarımız oksijen kullanılarak üretilebilecek enerjiden daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar. Vücudumuz bu kadar yüksek performans için yeterli oksijen sağlayamaz. Kaslarınızı oksijensiz bir ortama alıştırmak, daha uzun süreler boyunca yüksek yoğunluklarda uzun süreli performans sağlar.

Çoğu sporcu, bazı ciddi işler yaptıklarında ve antrenmanlarına güç kattıklarında anaerobik eşik bölgesini tecrübe eder. Ona ulaştığınızda, kaslarınızda bir yanma hissi veriyor ve devam etmek için gerçekten kendinizi zorlamanız gerekecek. Kısa bir süre içinde çok fazla güç kullanıldığında - halter, sprintler veya HIIT egzersizlerini yorucu olanlar gibi - kaslarınız kan dolaşımınızın sağlayabileceğinden daha fazla oksijene ihtiyaç duyar.

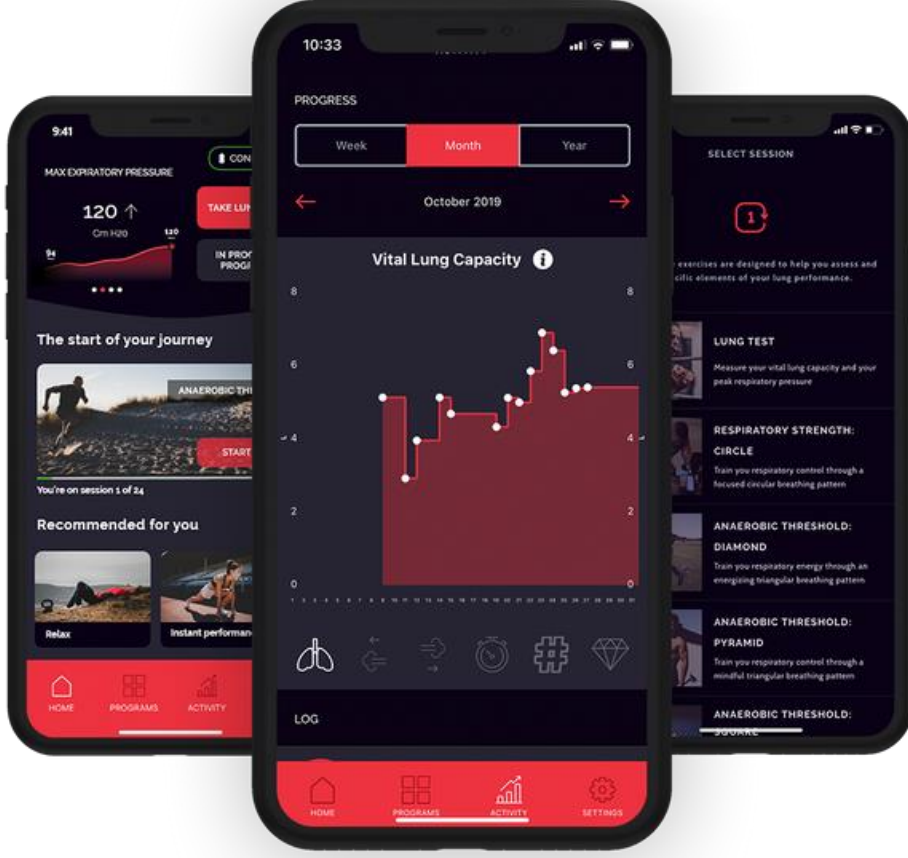
Anaerobik eşik eğitimi genellikle çeşitli aralıklı egzersizlerle ilişkilendirilir. Bununla birlikte, doğrudan akciğerlerimize odaklanmak, solunum kaslarınızı eğitmek, apne adı verilen nefesimizi tutma yeteneğimizi güçlendirecektir. Bu yetenek, nefesimizi kaybettiğimiz anaerobik eşik bölgesinde de gereklidir. Bu nedenle solunum kası eğitimi, anaerobik eşikinize fayda sağlar.

Anaerobik toleransı artırarak vücudumuzun laktata karşı direncini de artırırız ve daha uzun süreler boyunca daha yüksek yoğunluklarda performans gösterebilir, kas yorgunluğunu azaltır ve iyileşme süremizi kısaltırız.

## AIROFIT PRO'YU TANIYALIM

### DONANIM





Airofit, eğitmeni akıllı telefonunuza bağlayarak solunum eğitimini en son teknolojiyle birleştirmiştir.

Tüm egzersizler fiziksel aktiviteden ayrı olarak yapılacak şekilde tasarlandığından, telefonunuz tüm egzersizlerde size rehberlik eder.

Uygulama sanal bir nefes koçu görevi görür, size canlı geri bildirim verir ve uyum düzeyinizi gördüğünüz için tüm egzersizlerin doğru şekilde yapılmasını sağlar. Egzersiz verilerinize erişim, zaman içindeki ilerlemenize genel bir bakış sağlar.



# Mutlu Antremanlar!

AIRFIT