

Maskerina F&O Training System

Particolare Allenamento Distrettuale Respiratorio per il training Indoor & Outdoor

Costo del sistema: 75,00 €

Protocolli ricavati dallo studio sul Monte Evans (4307 metri s/m) in Colorado - USA

Protocols drawn by the study on the Mt Evans (4307 m. high) Colorado

Protocoles dérivés de l'étude effectuée sur le Mont Evans (4307 m. s/m) Colorado



Da molti anni **Born to Run System by Camorani®** e **Collaboratori** si occupano di particolari metodologie di allenamento, negli ultimi anni ha assunto molta importanza la misurazione della **saturatione di ossigeno** durante lo sforzo. Questo valore determina la capacità dell'atleta di sopportare lo **sforzo protratto** nel tempo. Gli studi effettuati nel **Centro Born to Run di Dillon in Colorado**, ed in particolare ai **4307 metri del Monte Evans**, hanno portato a protocollare una serie di **allenamenti mirati** ad allenare la forza dei **muscoli respiratori** ed a potenziare lo **scambio dei gas** per aumentare il **consumo di ossigeno** e **maggiorare la performance**



Maskerina F&O: il filtro **VERDE** simula lo sforzo e rende i vantaggi di quota 2000 metri, il filtro **BLU** simula lo sforzo a 3000, quello **ROSSO** simula lo sforzo a 4000 metri, il **GIALLO** rende i vantaggi di quota 5000 metri