

## AIROFIT LÉGZÉSTRÉNER SZAKORVOSI AJÁNLÁSA

Az alábbiakban bemutatjuk **Dr. Bene József főorvos**, aneszteziológus, intenzív tüdőgyógyász és sürgősségi szakorvos véleményét a légzésedzés jelentőségéről.

### **Az Airofit légzéstréner szakorvosi ajánlása**

Az Airofit egy innovatív légzéstréner eszköz, amely lehetőséget nyújt a felhasználóknak egy újfajta légzéstechnika elsajátítására. Rendszeres használatával javítható a légzés mechanikája és hatékonysága, ami idővel természetessé válik. Ennek eredményeként az izmok oxigénellátása hatékonyabbá válhat, ami előnyös lehet az egészséges egyének és sportolók teljesítményének optimalizálásában.

A légzéstechnika fejlesztésével a mindennapi aktivitás és a sportteljesítmény hatékonyabbá válhat, a terhelhetőség növekedhet, és a regeneráció is támogatottá válhat.

### **A megfelelő légzés fontossága**

Az egészséges emberek gyakran csak részlegesen használják légzőizmaikat. A légzés fő izma, a rekeszizom megfelelő kondicionálásával a légzéshatékonyság javulhat, ami pozitívan hathat a sportteljesítményre.

### **Fontos megjegyzés**

Az Airofit nem helyettesíti a hagyományos edzést vagy a sportorvosi tanácsadást, hanem hatékony kiegészítő eszközként szolgálhat a teljesítmény fejlesztésében."

Budapest, 2025. február 26.

Dr. Bene József  
Főorvos, aneszteziológus,  
intenzív tüdőgyógyász és sürgősségi szakorvos