

تدريبات ريال مدريد معززة بالأكسجين



خاض نجوم نادي ريال مدريد الإسباني تدريبات خاصة مع استخدام قناع الأكسجين، وذلك استعداداً للمرحلة الحرجة المقبلة من الموسم والتي تتطلب مزيداً من الجهد لمتصدر «الليجا» خصوصاً مع تزامن مباريات الدوري الإسباني مع دوري أبطال أوروبا.

وشوهد نجوم ريال مدريد من أمثال البرازيلي مارسيلو والألماني كروس والنمساوي ألبا والإسباني فاسكيز والبلجيكي ايدن هازارد وآخرين وهم ينطلقون بالجري مع القناع الذي يساعد اللاعبين على تأقلم الجسم على نقص استنشاق الأكسجين ما يجعل القلب والرئتين يعملان بشكل مركز ويرفع مستوى الأداء. وتشير الأبحاث إلى أن اللاعب بعد التدريب بوجود القناع يصبح أكثر سرعة وأعلى قفزاً ولفترة أطول ما يمنحه أفضلية على الخصوم.