

København den 28. marts 2020

Supermenneske og iværksættere vil træne folk til bedre modstandsdygtighed

Forskning og erfaringer med kronisk syge tyder på, at respiratorisk muskeltræning muligvis kan forbedre chancerne for at komme godt igennem en infektion med Coronavirus. Den verdenskendte fridykker, Stig Åvall Severinsen, er sammen med den danske health-tech virksomhed Airofit gået i krig med at tilbyde gratis præventiv træning til folk i risikogrupperne.

Stig Åvall Severinsen er biolog med en Ph.D. i medicin. Han er en af verdens bedste fridykkere gennem tiderne og indehaver af en lang række rekorder. Desuden har han gennem mere end et årti arbejdet med respiratorisk muskeltræning for både raske og kronisk syge. Den danske virksomhed Airofit fremstiller og sælger avanceret udstyr til åndedrætstræning og har en lang række eksempler på, hvordan træningen har hjulpet både atleter og kronikere med bl.a. Astma og KOL.

Sammen trækker de nu i arbejdstøjet for at give folk en bedre chance imod den frygtede sygdom Covid-19. Årsagen er, at bl.a. den anerkendte forsker, Alison K. McConnell, peger på en række mulige fordele ved at træne åndedrættet, inden man rammes af den omsiggribende virus.

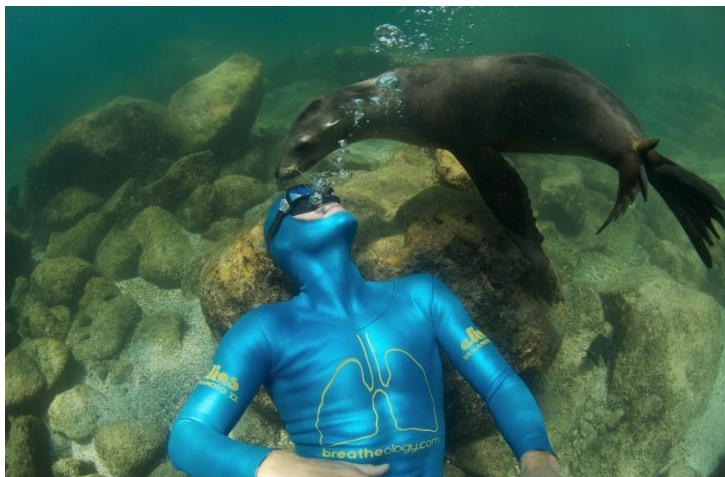
”Baseret på en overflod af eksisterende forskning i fordelene ved åndedrætsmuskeltræning for patienter med lunge- og/ eller hjertesygdom er det rimeligt at antage, at hvis du styrker dine åndedrætsmuskler nu, bliver det mindre sandsynligt, at du vil kræve intensiv pleje (respirator), hvis / når du bliver inficeret med COVID-19. Dette ville betyde en reduktion i efterspørgslen efter respiratorer i sundhedsvæsenet og frigøre en mangelfuld ressource. Vigtigere er det for dig, at personer som ikke kræver respirator, har en mindre sandsynlighed for at dø af en COVID-19-infektion”, siger professor Alison K. McConnell

Derfor har holdet sat sig for at tilbyde en række initiativer gratis til folk i risikogruppen og bekymrede borgere, der ønsker at forberede sig bedst mulig. Holdet understreger, at træningen ikke garanterer et mildere sygdomsforløb, og ikke ændrer på at man skal følge sundhedsmyndighedernes anbefalinger til punkt og prikke.

”Lige nu kigger vi os alle omkring, for at se hvad vi kan gøre. Vi ved, hvor stor en forskel respiratorisk muskeltræning gør for folk med f.eks. astma og KOL. Vi er et lille health-tech firma, men hvis vi kan gøre en forskel for nogle af de ældre og kronisk syge og samtidig lette presset på sundhedssystemet, så må det være førsteprioritet”, siger stifter og CEO, Christian Tullberg Poulsen.



Airofit arbejder på at fremstille en Airofit Basic til salg uden fortjeneste i sundheds- og plejesektoren, så f.eks. sundhedspersonale, patientforeninger eller plejeenheder hurtigt kan få et værktøj til den præventive træning



Stig Åvall Severinsen var det første menneske til at holde vejret i mere end 20 minutter

Initiativerne betyder blandt andet, at Stig Åvall Severinsens sundheds- og træningsplatform, Breatheology.com stiller en række gratis onlinetræninger og værktøjer til rådighed.

Airofit har doneret 5.000 enkle, kliniske træningsværktøjer til danskere i risikogrupperne, sammen med letforståelige, skriftlige træningsmanualer.

Airofit har fået en stigende efterspørgsel fra folk i sundhedssektoren, der gerne vil optimere åndedrætsmuskulaturen, inden de risikerer smitten fra Covid-19-patienter. Derfor arbejder virksomheden på at fremstille en Airofit Basic til salg uden fortjeneste i sundheds- og plejesektoren. Det er også muligt at følge onlinetræningen uden device.

Endelig bliver Stig Åvall Severinsens bog ”Træk vejret” stillet til rådighed af Gyldendal som e-bog med gratis download under krisen. Både videoer, instruktioner og e-bøger vil blive tilbudt både på engelsk og dansk, så også udlandet kan få glæde af initiativet. Materialerne kan findes via www.breatheology.com og www.airofit.com