

## Fussball

Factsheet



### Der SpiroTiger® Sport als leistungssteigerndes Trainingsgerät für Fussballer

Der moderne Fussballspieler muss physisch und psychisch hohen Ansprüchen genügen. Er legt während des Spiels 10-12 km zurück. Sprints, Richtungswechsel und Stop'n'Go wechseln sich mit ruhigeren Phasen ab. Ein wichtiger Faktor ist die Erholung während und zwischen den Spielen!

#### **Bessere Ausdauer, schnellere Erholung und Laktatabbau durch SpiroTiger® Training**

Während des Spiels kommt der Spieler wiederholt an sein körperliches Limit. Er ist dann anfälliger auf Fehler. Dank dem SpiroTiger® Training erreicht der Fussballer seine körperliche Leistungsgrenze später. Die Erholung während und zwischen den Spielen wird verbessert.

*Die Atemmuskulatur treibt das lebenswichtige Organ Lunge an und nimmt bei intensiver sportlicher Belastung bis zu 20% des Gesamtenergieumsatzes in Anspruch. Wegen ihrer überlebenswichtigen Funktion hat sie gegenüber der Bein- und Armmuskulatur Vorrang bei der Blutversorgung. Sobald die Atemmuskulatur ermüdet, wird die Blutzufuhr in Beine und Arme gedrosselt. Schwere Gliedmassen und Leistungsreduktion sind das*

Resultat. Eine optimal trainierte Atemmuskulatur ermüdet später und hilft somit die Leistung länger aufrecht zu erhalten.

#### **Funktion und Integration ins tägliche Training**

Der SpiroTiger® Sport ist ein Trainingsgerät für das gesamte Atemmuskelsystem (zwölf Muskelgruppen). Beim SpiroTiger® Training werden vor allem Zwerchfell, Bauch-, Zwischenrippen-, Brust-, Hals-/Nacken- und Rückenmuskulatur wettkampfrelevant trainiert. Dies bei geringer Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Zum bestehenden Training ist der SpiroTiger® eine wirksame Ergänzung und lässt sich einfach integrieren. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist eine konstante Anwendung.

#### **Wissenschaftliche Resultate durch Weltmeister und Olympiasieger bestätigt**

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des SpiroTiger® Sport. Daneben dokumentieren Erfahrungsberichte von erfolgreichen internationalen Sportlern den Effekt des SpiroTiger® auf ihre sportliche Leistung und das Wohlbefinden.

#### Facts

- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit
- Schnellere Erholung
- Bessere Stabilität und Stärkung des Rumpfs
- Verletzungsprävention
- Beschleunigter Laktatabbau
- Reduktion der Kurzatmigkeit
- Gelenkschonendes Training
- Trainingsmöglichkeit bei Verletzungen und Rehabilitation



#### Testimonials

##### **Oliver Schmidlein**

*Inhaber Oliver Schmidlein Training und Therapie München [www.osphysio.de](http://www.osphysio.de)  
Fitness Coach der Deutschen Fussball Nationalmannschaft bei der WM 2006 und EM 2008. Physiotherapeut und Fitness Coach beim FC Bayern München.*

„Das SpiroTiger® Training haben wir

Deutschland

idiag GmbH  
Schaubingerstrasse 7  
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63  
Fax +49-(0)7761-933 83 62

[www.idiag.de](http://www.idiag.de)  
[info@idiag.de](mailto:info@idiag.de)

Headquarters / Switzerland

idiag AG  
Müllistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)  
[info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)



in unserem Studio in unseren Trainingsablauf integriert, weil es positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit und die Erholung der Spieler hat, und weil wir damit die innen liegende (intrinsische) Rumpfmuskulatur stärken als "Stabilisations-Trainer".

**Vincent Cavin**

*Swiss Football League Instruktor und  
Trainer Junioren Regional-Auswahl*

„Viele Spieler haben eine schlechte Atemtechnik und sind darum in ihrer Leistungsfähigkeit limitiert. Mit dem SpiroTiger® Training können wir die Atemtechnik gezielt trainieren, dies hat sich positiv auf ihre Leistungsfähigkeit ausgewirkt.“

Deutschland

idiag GmbH  
Schaubingerstrasse 7  
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63  
Fax +49-(0)7761-933 83 62

[www.idiag.de](http://www.idiag.de)  
[info@idiag.de](mailto:info@idiag.de)

Headquarters / Switzerland

idiag AG  
Mülistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)  
[info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)

