

Football

Factsheet



Le SpiroTiger® Sport comme moyen d'améliorer la performance chez le footballeur

Le footballeur moderne doit répondre à de très hautes exigences physiques et mentales. Il est soumis durant un match à 10-12 km de course, avec un enchaînement de sprints, de changements de direction, de départs arrêtés avec des phases plus tranquilles. La récupération pendant et entre les matchs s'avère comme un facteur important.

Meilleure endurance, récupération et dégradation des lactates plus rapides par l'entraînement avec le SpiroTiger®

Durant un match le joueur arrive à de multiples reprises à ses limites corporelles. Il est donc plus facilement sujet à commettre une erreur. Grâce à un entraînement avec le SpiroTiger® le footballeur atteint ses limites plus tard. La récupération durant et entre les matchs est améliorée. La musculature respiratoire fait fonctionner les organes vitaux que sont les poumons. Celle-ci consomme lors d'effort physique intense jusqu'à 20% de l'énergie totale. En raison de cette fonction indispensable à la survie, le sang est acheminé de manière préférentielle par rapport à la musculature des bras et des jambes. Dès que la musculature respiratoire se fatigue, l'arrivée du sang va être diminuée. Il en résulte membres lourds et diminu-

tion de performance. Une musculature respiratoire entraînée de manière optimale se fatigue plus tard et participe ainsi au maintien de la performance.

Fonction et intégration dans l'entraînement quotidien

Le SpiroTigerSport® est destiné au renforcement de l'ensemble des muscles respiratoires (12 groupes musculaires). Par l'entraînement avec le SpiroTiger® le diaphragme, les muscles du ventre et intercostaux ainsi que les muscles du tronc et du cou sont sollicités de manière pertinente en vue de la compétition. Et ceci avec des contraintes cardiaques moindres. Le SpiroTiger® est un complément efficace à l'entraînement mis en place. De plus son intégration est aisée. Un facteur de succès important est une utilisation régulière.

Résultats scientifiques prouvés par des Champions du Monde et Champions Olympiques

Les études scientifiques attestent de l'efficacité du SpiroTiger® Sport. A côtés de cela les rapports d'expériences de sportifs à succès sur la scène internationale documentent les effets du SpiroTiger sur leurs performances sportives et leur bien-être.

Les faits

- Améliore la capacité de performance
- Améliore la récupération
- Meilleure stabilité et renforcement du tronc
- Prévention des blessures
- Dégradation des lactates accélérée
- Diminution de l'essoufflement
- Entraînement épargnant les articulations
- Possibilité d'entraînement lors de blessures et en phase de réadaptation



Témoignages

Oliver Schmidlein

Propriétaire de Oliver Schmidlein Training et Thérapie à Munich www.osphysio.de Coach Fitness de l'équipe nationale allemande de football lors des CM2006 et EM2008. Coach Fitness et physiothérapeute du FC Bayern München.

« Nous avons intégré l'entraînement » >

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
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
info@idiag.ch





avec le SpiroTiger® dans le processus d'entraînement de notre studio pour ses effets positifs sur la performance et la récupération des joueurs et pour le renforcement de la musculature profonde (intrinsèque) du tronc en tant que entraînement de stabilisation. »

Vincent Cavin

Instructeur de l'Association Suisse de football et entraîneur des cadres régionaux juniors.

«Beaucoup de joueur ont une mauvaise technique respiratoire sont par ce fait limités dans leur capacité de performance. Par l'entraînement avec le SpiroTiger® la technique respiratoire peut être entraînée de manière ciblée. Ceci a agi positivement sur leur capacité de performance »

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
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
info@idiag.ch

