

Calcio

Factsheet



SpiroTiger® Sport per migliorare le prestazioni del calciatore

Il calciatore moderno deve curare in modo ottimale sia la preparazione fisica che quella mentale. Nel corso di una partita un atleta percorre dai 10 ai 12 chilometri. Scatti, cambi di direzione, accelerazioni e stop'n'go si ripetono di continuo ed in modo irregolare. Un fattore determinante è la capacità di recupero tra queste fasi.

Maggiore resistenza, recupero più rapido e migliore smaltimento dell'acido lattico grazie all'allenamento con SpiroTiger®

Durante il gioco gli atleti sono ripetutamente sollecitati al limite delle proprie capacità di prestazione, la probabilità di commettere degli errori aumenta sensibilmente.

L'allenamento con SpiroTiger® permette di migliorare il recupero tra le fasi di gioco, dopo un allenamento o dopo una partita, riducendo in modo significativo gli errori e gli infortuni.

Durante la prestazione sportiva la muscolatura respiratoria aumenta il proprio consumo: arriva a bruciare fino al 20% del dispendio energetico totale. Tale consumo è giustificato dalla necessità di fornire ossigeno in quantità costante agli organi vitali; ciò causa un minore afflusso di sangue e ossigeno a gambe e braccia che si affaticano velocemente, diventando sempre più stanche e pesanti. Ne

consegue una netta diminuzione della prestazione ed un cedimento prematuro. Una muscolatura respiratoria ben allenata contribuisce in modo determinante a mantenere l'intensità alta ed a migliorare la performance.

Funzione e integrazione nell'allenamento quotidiano

SpiroTiger® Sport è un apparecchio per l'allenamento di tutta la muscolatura respiratoria (che conta ben 12 gruppi muscolari). Grazie a questa metodica il diaframma, i muscoli addominali, gli intercostali, i pettorali, i muscoli del collo ed i dorsali vengono rinforzati in modo qualitativamente e quantitativamente significativo per la competizione. Tutto questo avviene con un carico minimo del sistema cardiovascolare. SpiroTiger® è il complemento essenziale all'allenamento dello sportivo, permette un'integrazione semplice, ma di altissima efficacia. È fondamentale per il miglioramento della prestazione.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'allenamento con SpiroTiger®

Le testimonianze di atleti d'alto livello, campioni del mondo e campioni olimpici, documentano ulteriormente come l'allenamento con SpiroTiger® abbia contribuito in modo

Facts

- Migliora la capacità di prestazione
- Recupero più rapido
- Maggiore stabilità e rafforzamento del tronco
- Prevenzione degli infortuni
- Migliore smaltimento dell'acido lattico
- Niente più fiato corto
- Allenamento che non sovraccarica le articolazioni
- Possibilità di allenamento (intenso) durante le pause dovute ad infortunio



significativo al loro successo.

Testimonials

Oliver Schmittlein

Proprietario dell'omonimo centro di allenamento e di terapia (www.osphysio.de) a Monaco.

Fitness coach della Squadra Nazionale Germanica di calcio ai Campionati del Mondo (2006) e ai Campionati Europei

>

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





*(2008), fitness coach e fisioterapista del
FC Bayern Monaco.*

“Abbiamo integrato SpiroTiger® nel nostro studio di fisioterapia e nel nostro programma di allenamento perché migliora aspetti importanti come la capacità di prestazione e il recupero. Inoltre è un metodo efficace per aumentare la forza e la resistenza della muscolatura del tronco e aumenta considerevolmente la stabilizzazione del corpo.”

Vincent Cavin

*Istruttore Swiss Football League e allenatore
delle selezioni giovanili regionali.*

“Molti giocatori hanno una cattiva respirazione e questo limita notevolmente la loro prestazione. Con SpiroTiger® possiamo allenare la respirazione in modo mirato e questo influisce in maniera positiva e significativa sulla loro prestazione.”

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

