

SPORT

IDIAG SPIROTIGER



Der Idiag SpiroTiger als leistungssteigerndes Trainingsgerät für Athleten

Die Anforderungen im Leistungssport nehmen immer mehr zu. Der moderne Athlet kann sich keine Schwächen leisten. Die Problematik der Erholung zwischen den intensiven Trainingseinheiten wird zur Herausforderung. Die Erholungszeiten müssen daher optimal gestaltet werden.

Die wichtigsten Facts im Überblick:

- Deutliche Steigerung der Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Spürbare Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness
- Verkürzte Erholungszeit bei Wettkampf und Training



Swiss Premium
Quality

SPORT

IDIAG SPIROTIGER

Bessere Ausdauer, schnellere Erholung durch Idiag SpiroTiger Training

Der zeitliche Aufwand für das Training ist hoch, dazu kommen die Ruhepausen für die wichtige Erholung. Ist die Regeneration zu kurz oder zu wenig effektiv, hat dies massive Auswirkungen auf die Wettkampfzeiten. Regelmässiges Training mit dem Idiag SpiroTiger hilft die Atmung zu verbessern. Die Erholung wird beschleunigt, das aktivierbare Lungenvolumen kann gesteigert werden, womit die Leistungsfähigkeit steigt und gleichzeitig die Erholung verkürzt werden kann.

Die Atemmuskulatur treibt das lebenswichtige Organ Lunge an und beansprucht bei sportlicher Belastung bis zu 20% des Gesamtenergieumsatzes. Sie hat 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 vorprogrammiert. Eine optimal trainierte Atemmuskulatur ermüdet später und hilft somit die Leistung länger aufrecht zu erhalten.



Dominique Gisin, Olympiasiegerin

«Seit meinem Training mit dem Idiag SpiroTiger ist meine Rumpfmuskulatur und mein gesamter Oberkörper enorm stabilisiert und meine Skitechnik verbessert: ich konnte mein Tempo erhöhen und kann im Ausdauerbereich einen Leistungsvorsprung vorweisen.»

Das Training mit dem Idiag SpiroTiger ist auch optimal in Verletzungsphasen. Das Herz-Kreislauf-System wird nur gering beansprucht, die Gelenke gar nicht. Ein Faktor, der insbesondere auch bei Leistungssportlern nicht zu unterschätzen ist.

Funktion und Integration ins tägliche Training

Der Idiag SpiroTiger ist ein Trainingsgerät für das gesamte Atemmuskelsystem. Beim Training mit dem Idiag SpiroTiger werden vor allem Zwerchfell, Bauch-, Zwischenrippen-, Brust-, Hals/Nacken- und Rückenmuskulatur wettkampf-relevant trainiert. Zum bestehenden Training ist der Idiag 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 Trainings mit dem Idiag SpiroTiger. Daneben dokumentieren Erfahrungsberichte von erfolgreichen nationalen und internationalen Sportlern den Effekt des Trainings mit dem Idiag SpiroTiger auf ihre sportliche Leistung und das Wohlbefinden.

Wo ist der Idiag SpiroTiger erhältlich?

Der Idiag SpiroTiger kann direkt bei Idiag oder einem der Idiag-Vertriebspartner bezogen werden.

An wen kann man sich bei Fragen wenden?

Für Fragen zum Idiag SpiroTiger und seiner Anwendung steht das Idiag Team unter info@idiag.ch oder +41 (0) 44 908 58 58 gerne zur Verfügung.