

PERFORMANCE

# IDIAG P100®



## Der erste All-in-One Atemmuskeltrainer

Die Anforderungen im Leistungssport nehmen immer mehr zu. Der moderne Athlet kann sich keine Schwächen leisten. Maximierung der sportlichen Leistungsfähigkeit beinhaltet auch gezieltes Training der Atemmuskulatur. Dies wirkt sich positiv auf die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit aus und verschafft den entscheidenden Vorsprung im Leistungs- und Breitensport.



Swiss Premium  
Quality

## Die wichtigsten Facts im Überblick:

- Deutliche Steigerung der Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Verschiedene Modi: Freies Training, Kraft-, Ausdauer-, Intervalltraining
- Training unter Belastung möglich
- Atemtiefe, Atemvolumen, Atemwiderstand und Kraftschwellenwert einzeln variierbar
- Einzigartige Fluss-, Druck- und CO<sub>2</sub>-Sensoren
- Leistungstest zur Messung von Ist-Zustand und Trainingsfortschritten
- Ergonomisches Design und hohe Benutzerfreundlichkeit
- Trainingsanleitung auf dem Gerät oder optional mittels App

PERFORMANCE

# IDIAG P100®

## Anwendung des Idiag P100

Der Idiag P100 ist ein ergonomisches und in der Hand gehaltenes Atemmuskeltrainingsgerät. Es wurde in Kooperation mit der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH), der Berner Fachhochschule (BFH) und der Universität Zürich (UZH) entwickelt. Die konsequente Anwendung des Idiag P100 verspricht eine grosse Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit von Personen verschiedener Leistungsniveaus.

Der Idiag P100 gibt dem Anwender Atemrückmeldung, wodurch er kontrollierte Trainingseinheiten durchführen kann. Das Gerät misst Luftströmung, Druck und endexpiratorische CO<sub>2</sub> Konzentration. Somit können Ventilation und CO<sub>2</sub> Konzentration reguliert werden, was das Auftreten von Hyper- und Hypoventilation bzw. Schwindel verhindert. Für Sportler mit Leistungsanspruch, ergibt sich mit dem Idiag P100 eine zusätzliche Optimierungsmöglichkeit der Leistungsgrenzen, indem die Atemmuskulatur gezielt trainiert wird.

## Trainingsanleitung auf dem Gerät und mittels App

Das Gerät kann autonom über die Menüsteuerung auf einem Touchscreen bedient werden und gibt Feedback zur Trainingsanleitung. Die Trainings können zusätzlich in der App auf einem mobilen Gerät verwaltet, geplant und ausgewertet werden.



## Individualisiertes Atemmuskeltraining - Kraft, Ausdauer und Intervall in einem Gerät

Aufgrund einfacher Atemmuskel Eingangstests, wird das Trainingsprotokoll automatisch auf den Idiag P100 Anwender personalisiert.

Der Idiag P100 bietet dem Anwender verschiedene überwachte Trainingsmodule wie Ausdauer-, Kraft- oder Intervalltraining der Atemmuskulatur.

## Hol das Beste aus dir raus. Mehr Luft. Mehr Leistung

Der Idiag P100 bringt deine Leistung auf ein ganz neues Level. Mit dem weltweit ersten All-in-One-Atemmuskeltrainer steigertest du die Kraft deiner Atemmuskulatur sowie deine Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Puste dich an deine Grenzen – und darüber hinaus.

### Wo ist der Idiag P100 erhältlich?

Der Idiag P100 kann direkt über den Idiag Webshop bezogen werden:  
[mehrleistung.idiagp100.ch](http://mehrleistung.idiagp100.ch)

### An wen kann man sich bei Fragen wenden?

Für Fragen zum Idiag P100 und seiner Anwendung kontaktieren Sie das Idiag Team  
Schweiz

[info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch) oder +41 (0)44 908 58 58

Deutschland

[info@idiag.de](mailto:info@idiag.de) oder +49 (0)89 2000 297 20