

Atemtraining für den besseren Drive

Ohne Rumpfstabilität geht im Golf gar nichts. Eine gut trainierte Atemmuskulatur verhilft zum richtigen Swing. Ein Selbstversuch von «Schweizer Illustrierte»-Redaktorin Verena Thurner mit dem P100.

«Völlig durchgelüftet. Ein gutes Gefühl.» Verena Thurner, Golferin aus Leidenschaft und «Schweizer Illustrierte»-Redaktorin: «Optimales Atmungstraining mit dem P100.»



Es nervt. Ein Anstieg auf dem Golfplatz –, und schon komme ich ins Schnaufen. Das kann doch nicht sein. Ich schätze mich als ziemlich sportlich ein. Zweimal pro Woche Pilates an den Geräten, zwischendurch trete ich zu Hause in die Pedale, nehme immer die Treppe statt den Lift. Klar, das sind alles keine Ausdauersportarten, die mich atemtechnisch fordern. Auf dem Golfplatz könnte ich einen elektrischen Trolley benutzen, statt die ganze Bagage zu stossen. Dann würde ich beim Anstieg auch weniger ins Keuchen kommen. Aber ich finde es einfach sportlicher, den Golfsack mit dem Equipment zu schieben.

Dann hörte ich von einem Gerät, das die Atemmuskulatur gezielt trainiert, die körperliche Leistungsfähigkeit steigert und

Atemnot beseitigt. Das musste ich haben. Der Idiag P100 ist ein ergonomisches, in der Hand gehaltenes Trainingsgerät für die Atemmuskulatur. Es wurde in Kooperation mit der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, dem Institute for Human Centered Engineering der Berner Fachhochschule und der Universität Zürich entwickelt. Die konsequente Anwendung des Idiag P100 verspricht eine grosse Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit.

Die Trainingsanleitungen auf dem Gerät sind klar und verständlich. Der P100 hat

einen Sensor, der den Kohlendioxidgehalt der Atemluft misst und die optimale Trainingsintensität einstellt. Ich habe die Wahl zwischen freiem Training, Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining. Atemtiefe, -volumen, -widerstand und Kraftschwellenwert sind einzeln variierbar.

Ich starte mit dem freien Training. Alles easy. Das Gerät hält mich dauernd an, flacher zu atmen. Gar nicht so einfach, aber nach mehrmaligem Training klappt es. Beim Krafttraining geht es dann zur Sache. Mit voller Kraft ausatmen oder einatmen oder beides zusammen. Das macht Spass, vor allem, wenn auf dem Display dauernd «Sehr gut!» steht. Das spornt ungemein an. Danach fühle ich mich, als ob ich eine frische Dusche im Gehirn gehabt hätte. Völlig durchgelüftet. Ein gutes Gefühl.

Hier hilft der IDIAG P100

Atembeschwerden und Asthma

Aktiviert die gesamte Atemmuskulatur und fördert den Auswurf von Bronchialschleim. Das Training mit dem P100 verlängert die Gehstrecke, erhöht die Leistungsfähigkeit und verbessert die Lebensqualität.

Schnarchen und Schlafapnoe

Schon nach kurzer Zeit lässt das Schnarchen nach, und selbst die gefährlichen Atemaussetzer bei der Schlafapnoe verschwinden.

Muskeltraining

Der Geheimtipp für Breiten- und Spitzensportler zur Optimierung des gesamten Leistungsniveaus.

Körperliche Schwäche

Wirksam für Herz, Kreislauf, Kondition und gegen hohen Blutdruck. Der P100 verbessert den Allgemeinzustand.

Abnehmen

Regt die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons an. Muskeln werden auf-, Fettpolster abgebaut, und zwar am ganzen Körper.

Covid-19

Erhöht die Leistungsreserven der Lunge. Hilft, schweren Verläufen vorzubeugen, senkt die Komplikationsrate im Falle einer künstlichen Beatmung. Beschleunigt die Rekonvaleszenz.

Bergauf geht es nach vier Monaten – nicht immer konsequentem Training – eindeutig «ringer». Den nächsten Abschlag kann ich ruhiger angehen. Auf dem Golfplatz habe ich auch von einem Mitspieler gehört, der nach einer Corona-Erkrankung grosse Mühe mit der Atmung hatte. Sein Leistungsvermögen war stark eingeschränkt. In Medienberichten habe ich gelesen, dass Lungenkliniken bereits Rehabilitationsprogramme anbieten, um die verkümmerte Atemmuskulatur intensiv zu trainieren. Das Training der Atemmuskulatur schützt nicht vor dem Virus, aber eine gut trainierte Lunge ist bestimmt nicht so anfällig für Schäden, die Corona verursacht.



Online-Bestellung unter www.doktorstutz.ch

Sensationeller Leserrabatt von 230 Franken

Profitieren Sie von dieser exklusiven Gelegenheit und sichern Sie sich unser Trainingsgerät für die Atemmuskulatur zum Sensationspreis von nur **Fr. 690.–** statt **Fr. 920.–**. (nur gültig bis 31.1.2021)

Beim Kauf des Gerätes erhalten Sie eine ausführliche Anleitung sowie den Zugang zu Beratungszentren, die Sie bei Fragen rund um das P100-Training mit Rat und Tat unterstützen.

Ja, ich bestelle **Stück Idiag P100 à Fr. 690.–**

plus Versandkosten. Lieferfrist ca. 2 Wochen.

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon tagsüber

Jahrgang

Datum, Unterschrift

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an:
Idiag AG, Mülistrasse 18, 8320 Fehraltorf