

IDIAG P100®

Die Grundlagen

Der Idiag P100 ermöglicht gezieltes Training der Atemmuskulatur. Wie jede andere Skelettmuskulatur kann die Atemmuskulatur durch Trainingsreize stärker, schneller und effizienter gemacht werden, wodurch die Leistungsfähigkeit zunimmt.

Nachweisliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Eine trainierte Atemmuskulatur ermüdet langsamer und erhöht die Menge an nutzbarer Luft in den Lungen, wodurch in Training und Wettkampf beanspruchte Muskelgruppen effizienter und länger mit Sauerstoff versorgt werden. Dies wirkt sich positiv auf die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit aus, wie in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt werden konnte.

Der fortschrittlichste aller Atemmuskeltrainer

Als weltweit erstes und einziges Gerät vereint der Idiag P100 sämtliche Formen des Atemmuskeltrainings in einem Gerät. In Kombination mit der zugehörigen App eröffnen sich Athleten jeden Niveaus ganz neue Möglichkeiten im Bereich der individuellen Leistungs-optimierung.



Nino Schurter

«Dank des Idiag P100 kann ich meine Atemmuskulatur individuell und effizient trainieren. Dadurch steigert sich einerseits meine Ausdauer und Leistung und andererseits kann ich somit auch meine Rumpf- und Atemmuskulatur stabilisieren. Die gestärkte Rumpfmuskulatur hilft mir bei der Stabilisation auf dem Bike und dank der trainierten Atemmuskulatur bekomme ich in den Abfahrten den Puls schnell runter und kann mich so kurzzeitig ein wenig erholen.»

Die wichtigsten Facts:

- Mehr Leistungsfähigkeit und kürzere Erholungszeit dank trainierter Atemmuskulatur
- Effiziente Trainingsgestaltung durch individuelle Leistungstests und personalisierbare Trainingseinstellungen
- Forschungsbasierte Entwicklung und wissenschaftlich dokumentierte Wirkung
- Einfache Trainingssteuerung, -planung und -auswertung dank zugehöriger App
- Für jedes Leistungsniveau



 Swiss Premium Quality

IDIAG P100®

Anwendung des Idiag P100

Der Idiag P100 ist ein ergonomisches, in der Hand gehaltenes Atemmuskeltrainingsgerät. Via Display oder der zugehörigen App gibt es Rückmeldungen zur Atmung, was kontrollierte Trainingseinheiten bei gesteigerter Atemleistung und -frequenz ermöglicht.

Die konsequente Anwendung des Idiag P100 verspricht eine deutliche Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit von Personen aller Leistungsniveaus.

Trainingsanleitung auf dem Gerät und mittels App

Das Gerät kann autonom über die Menüsteuerung auf einem Touchscreen bedient werden und gibt Trainingsfeedback in Echtzeit. Die Trainings können zusätzlich in einer App auf einem mobilen Gerät verwaltet, geplant und ausgewertet werden.



Wo gibt es mehr Informationen?
Hintergrundwissen, Trainingstipps
und weitere Informationen finden
Sie unter: mehrleistung.idiagp100.ch

Jetzt kaufen
Direkt im Webshop www.idiag.ch/shop

JETZT
BESTELLEN

Hintergrund

Der Idiag P100 wurde in Kooperation mit führenden Schweizer Hochschulen (ETH, BFH, UZH) entwickelt. Mittels hochpräziser Sensorik misst das Gerät Luftströmung, Druck und endexpiratorische CO₂-Konzentration in Echtzeit. Dadurch können Ventilation und CO₂ Konzentration reguliert werden, was das Auftreten von Hyper- und Hypoventilation bzw. Schwindel auch unter grosser körperlicher Belastung verhindert.

Kraft, Ausdauer und Intervall in einem Gerät

Der Idiag P100 bietet den Anwendern verschiedene überwachte Trainingsmodule wie Ausdauer-, Kraft- oder Intervalltraining für die Atemmuskulatur. Aufgrund einfacher Eingangstests wird das Trainingsprotokoll des Idiag P100 vollautomatisch personalisiert. Individuelle Anpassungsmöglichkeiten runden die Möglichkeiten zur massgeschneiderten Trainingsgestaltung ab.

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.

Mehr Luft. Mehr Erholung.

Die Atmung spielt auch bei der Regeneration eine entscheidende Rolle. Mit einer trainierten Atemmuskulatur steigertest du nicht nur Ausdauer und Leistungsfähigkeit – du verkürzt auch gleichzeitig deine Erholungszeit.



Michelle Gisin

«Seit vielen Jahren zähle ich auf den SpiroTiger. Mit dem Idiag P100 eröffnen sich mir im Atemtraining aber ganz neue Dimensionen. Das neu integrierte Krafttraining ist für mich eine riesige Bereicherung.»