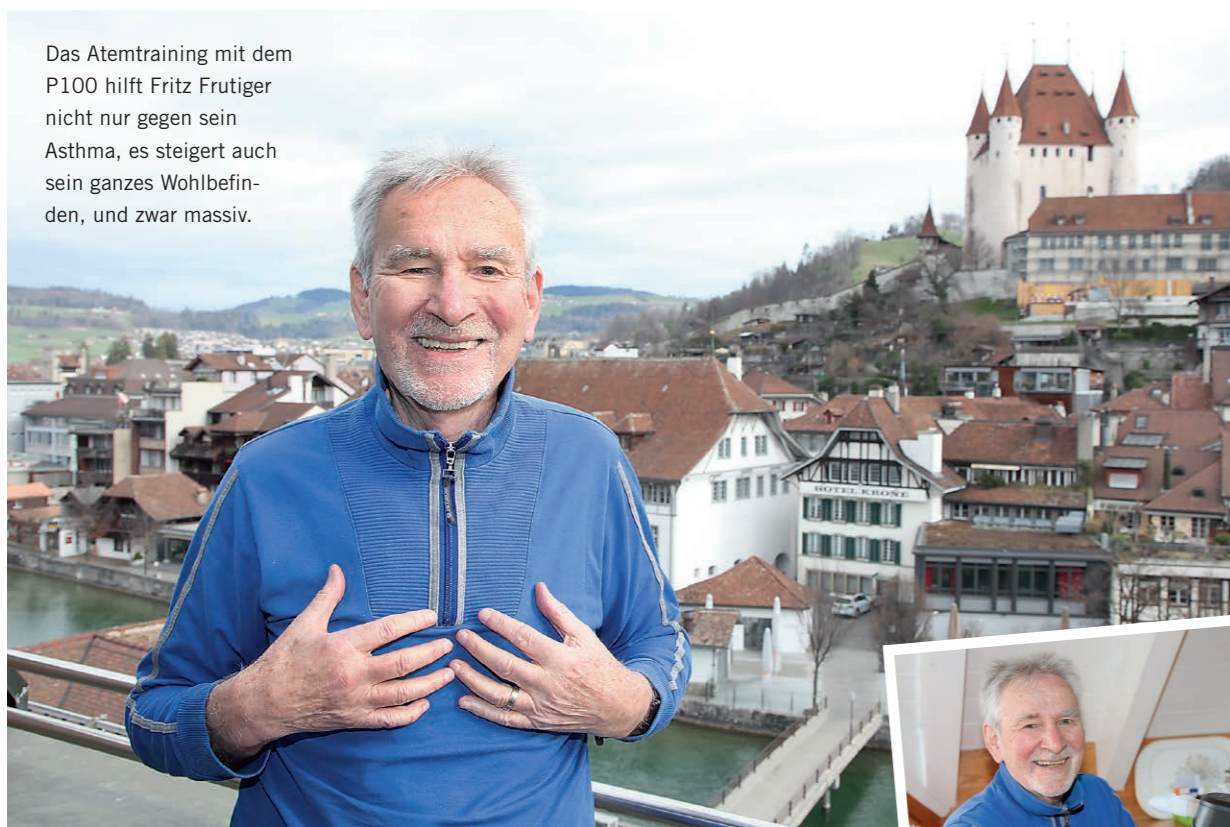


# Mehr Luft, mehr Kraft, mehr Lebensfreude

Gesünder als je zuvor. Ganz einfach mit täglichem Atemtraining. Fritz Frutiger hat den Idiag P100 entdeckt und ist begeistert.

Das Atemtraining mit dem P100 hilft Fritz Frutiger nicht nur gegen sein Asthma, es steigert auch sein ganzes Wohlbefinden, und zwar massiv.



Er ist schon 82 Jahre alt, doch beim Atmen macht ihm keiner etwas vor. Fritz Frutiger aus Thun BE trainiert jetzt mit dem Idiag P100. «Dieses Gerät ist genial. Es stärkt jene Muskeln im Oberkörper, die für das Atmen wichtig sind und macht damit den ganzen Körper leistungsfähiger. Seit ich richtig atme, kann ich ungeahnte Kraftreserven mobilisieren. Selbst mein Asthma hat sich massiv verbessert. Ich würde das Gerät sogar jedem Gesunden empfehlen, denn wer mit dem P100 trainiert, verschiebt seine Leistungsgrenzen. Alles geht leichter, alles läuft besser. Und man kann es zu Hause machen, am Küchentisch,

im Sessel, auf dem Balkon. Das Gerät ist selbsterklärend.»

Fritz Frutiger ist keiner, der nur so daherredet. Der ehemalige Computerfachmann geht logisch vor, auch wenn es um die Gesundheit geht. Ski fahren, Velo fahren, Wandern, Inline-Skaten, Schlittschuh laufen, Hockey spielen oder Nordic Walking. Bewegung war für ihn immer Ausgleich zur Arbeit. Alles hat er gemacht und vieles auch

heute noch. «Die Kraft war immer da, doch mir fehlte oft die Luft.» Schon in jüngeren Jahren hatte er leichte Asthmabeschwerden, die aber nicht behandelt wurden. Erst mit 45 wurde Asthma diagnostiziert und mit einem Spray behandelt. «Vor 20 Jahren kaufte ich mir den allerersten Atemmuskeltrainer, den SpiroTiger. Schon damit konnte ich den Einsatz des Asthmasprays massiv reduzieren.»

Später wechselte Fritz Frutiger auf anthroposophische Mittel und liess sich von den Erfahrungen eines Apnoe-Tauchers inspirieren. «Alles lief darauf hinaus, die atmungsaktiven Muskeln zu stärken. Also genau das, was ich mit dem SpiroTiger zu Hause wunderbar machen konnte. Und dann stiess ich in der *Sprechstunde Doktor Stutz* auf den neuen Idiag P100, eine Weiterentwicklung des SpiroTigers. Mit diesem

Gerät geht alles noch einfacher. Ich kann nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Kraft für die Ein- und Ausatmung separat trainieren. Dazu braucht es das Zwerchfell, die Brust- und sogar die Nackenmuskulatur. Der P100 ist auch darum besser, weil er den Kohlendioxidanteil der ausgeatmeten Luft misst und die Frischluftzufuhr automatisch reguliert. Ich atme heute ganz anders als früher, spüre alle beteiligten Muskeln und fühle mich gesünder als je zuvor. Richtig atmen bedeutet mehr Lebensqualität. Jeder kann das schaffen, selbst jene, die schon ein wenig älter sind und bisher überhaupt keinen Sport getrieben haben. Mein Tipp: Keine Zeit verlieren und sofort loslegen.»



Neu ist ein Intervallmodus enthalten. Er kombiniert Kraft und Ausdauer.

Online-Bestellung unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch)

## 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.

## Sensationeller Leserrabatt von 200 Franken

Profitieren Sie von dieser exklusiven Gelegenheit und sichern Sie sich unser Trainingsgerät für die Atemmuskulatur zum Preis von nur **Fr. 1255.-** statt ~~Fr. 1455.-~~.

Beim Kauf des Gerätes erhalten Sie einen Gutschein für eine persönliche Instruktion durch eine Fachperson sowie Zugang zu regelmässigen Live-Schulungen und ausführlichem Videomaterial.

Ja, ich bestelle  Stück **Idiag P100** à **Fr. 1255.-** inklusive Versandkosten. Aktion gültig bis 30. Juni 2021.

Noch unentschlossen? Testen Sie den Idiag P100 in einem Idiag-Center: [www.idiag.ch/idiag-center-finden](http://www.idiag.ch/idiag-center-finden)

Vorname, Name	
Strasse, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon tagsüber	Jahrgang
Datum, Unterschrift	

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