

## Eishockey

Factsheet



### Der SpiroTiger® Sport als leistungssteigerndes Trainingsgerät für Eishockeyspieler

Der moderne Eishockeyspieler muss physisch und psychisch hohen Anforderungen genügen. Eishockey ist charakterisiert durch ein Wechselspiel von hochintensiven, temporeichen, harten Einsätzen und Erholungsphasen. Wegen den vielseitigen Anforderungen sind die Trainings äusserst komplex. Ein wichtiger Faktor ist die Erholung während und zwischen den Spielen.

#### **Bessere Ausdauer, schnellere Erholung und Laktatabbau durch SpiroTiger® Training**

Dem Spieler wird während eines Spiels in den Belangen Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer alles abverlangt. Mangelnde Erholung in den kurzen Pausen zwischen den Einsätzen führt dazu, dass das Leistungslimit früher erreicht wird und die Fehleranfälligkeit steigt. Regelmässiges SpiroTiger® Training hilft dem Spieler während und zwischen den Spielen, seine Erholung und damit seine Leistungsfähigkeit auf hohem Level zu halten.

*Die Atemmuskulatur treibt das lebenswichtige Organ Lunge an und nimmt bei intensiver sportlicher Belastung bis zu 20% des Gesamtenergieumsatzes in Anspruch. Wegen ihrer überlebenswichtigen Funktion hat sie 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.*

#### **Funktion und Integration ins tägliche Training**

Der SpiroTiger® Sport ist ein Trainingsgerät für das gesamte Atemmuskelsystem (zwölf Muskelgruppen). Beim SpiroTiger® Training werden vor allem Zwerchfell, Bauch-, Zwischenrippen-, Brust-, Hals-/Nacken- und Rückenmuskulatur wettkampfrelevant trainiert. Dies bei geringer Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Zum bestehenden Training ist der 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 SpiroTiger®. Daneben dokumentieren Erfah-

#### Facts

- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit
- Schnellere Erholung
- Beschleunigter Laktatabbau
- Bessere Stabilität und Stärkung des Rumpfs
- Reduktion der Kurzatmigkeit
- Verletzungsprävention
- Gelenkschonendes Training
- Trainingsmöglichkeit bei Verletzungen und Rehabilitation



rungsberichte von erfolgreichen nationalen und internationalen Sportlern den Effekt des SpiroTiger® auf ihre sportliche Leistung und das Wohlbefinden.

#### **Testimonials**

##### **Michel Zeiter**

*Eishockey Profi, 117-facher Schweizer Nationalspieler*

„Dank dem SpiroTiger® Training >



Deutschland

idrag GmbH  
Schaubingerstrasse 7  
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63  
Fax +49-(0)7761-933 83 62

www.idiag.de  
info@idiag.de

Headquarters / Switzerland

idrag AG  
Müllistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

www.idiag.ch  
info@idiag.ch



habe ich meine Erholungsfähigkeit markant verbessert, was für mich als Eishockey Spieler sehr wichtig ist. Dies verhilft mir in entscheidenden Momenten zu mehr Luft. Ausserdem ist der SpiroTiger® für mich das effektivste Gerät, um meine Nackenmuskulatur zu trainieren.“

**Oliver Schmidlein**

*Inhaber Oliver Schmidlein Training und Therapie München [www.osphysio.de](http://www.osphysio.de)  
Fitness Coach der Deutschen Fussball Nationalmannschaft bei der WM 2006 und EM 2008. Physiotherapeut und Fitness Coach beim FC Bayern München.*

„Das SpiroTiger® Training haben wir in unserem Studio in unseren Trainingsablauf integriert, weil es positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit und die Erholung der Spieler hat, und weil wir damit die innen liegende (intrinsische) Rumpfmuskulatur stärken als „Stabilisations-Trainer“.“

Deutschland

idiag GmbH  
Schaubingerstrasse 7  
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63  
Fax +49-(0)7761-933 83 62

[www.idiag.de](http://www.idiag.de)  
[info@idiag.de](mailto:info@idiag.de)

Headquarters / Switzerland

idiag AG  
Mülistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)  
[info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)

