

## Triathlon

Factsheet



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

Die Leistungsdichte im Triathlon nimmt immer mehr zu, das Niveau steigt stetig an. Der moderne Triathlet kann sich in keiner der drei Disziplinen Schwächen leisten. Die Problematik der Erholung zwischen den intensiven Trainingseinheiten wird zur Herausforderung. Die Erholungszeiten müssen daher optimal gestaltet werden.

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

Der zeitliche Aufwand für das Disziplinentraining ist hoch, dazu kommen die Ruhepausen für die wichtige Erholung. Ist die Regeneration zu kurz oder zuwenig effektiv gestaltet, hat dies massive Auswirkungen auf die Wettkampfzeiten. Regelmässiges SpiroTiger® Training hilft den Athleten die Atmung zu verbessern. Der Laktatabbau wird beschleunigt, das aktivierbare Lungenvolumen kann gesteigert werden, damit steigt die Leistungsfähigkeit und gleichzeitig kann die Erholung verkürzt werden.

*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.

Das SpiroTiger® Training ist auch optimal in Verletzungsphasen. Das Herz-Kreislaufsystem wird nur gering beansprucht, die Gelenke gar nicht. Ein Faktor, der insbesondere auch bei Leistungssportlern nicht zu unterschätzen ist.

#### **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. Zum bestehenden Training ist der SpiroTiger® eine wirksame Ergänzung und lässt sich einfach integrieren. Ein wichtiger Erfolgsfaktor

#### Facts

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



ist eine konstante Anwendung.

#### **Wissenschaftliche Resultate durch Weltmeister und Olympiasieger bestätigt**

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des SpiroTiger® Trainings. Daneben dokumentieren Erfahrungsberichte von erfolgreichen nationalen und internationalen Sportlern den Effekt des SpiroTiger® Training auf ihre sportliche Leistung und das Wohlbefinden. >

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  
info@idiag.de

Headquarters / Switzerland

idiag 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



## Testimonials

### **Nicola Spirig**

*Siegerin Weltcup Eilat und*

*Siegerin Ironman 70.3 Rapperswil*

„Ich probiere mein gesamtes Leistungspotenzial zu nutzen. Mit dem SpiroTiger® Atmungs-Ausdauertraining habe ich eine Möglichkeit gefunden, meine Leistung noch zu steigern!“

### **Karin Thürig**

*dreifache Ironman Gewinnerin und*

*Duathlon Langdistanz Weltmeisterin*

„Ende 2003 habe ich den SpiroTiger® das erste Mal ausprobiert. Schon nach den ersten Trainings war mir bewusst, was Atmen heisst und wie limitiert ich da tatsächlich bin. Das gezielte Ausdauertraining mit dem SpiroTiger® ist seither fest in meinem Trainingsalltag integriert.“

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)

