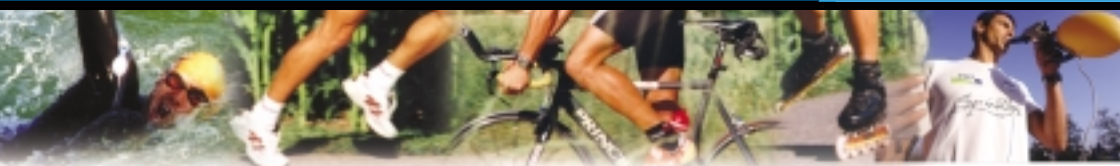


Entraînement respiratoire pour une performance accrue



Spirotiger®



Le moyen naturel d'augmenter l'endurance et d'améliorer la performance dans le sport de loisirs et de compétition



L'entraînement respiratoire améliore la performance sportive et l'endurance

Lors des activités sportives, la musculature respiratoire se fatigue. Il en résulte une diminution de la performance ! Des études du Prof. U. Boutellier, physiologiste du sport à l'EPF et à l'université de Zürich le démontrent de façon impressionnante.

Dans le passé, on supposait que l'endurance physique et la performance étaient limitées en premier lieu par le cœur et le système cardio-vasculaire, en partie aussi par la musculature. De ce fait, on pensait que le système respiratoire ne freinait pas la performance puisqu'il disposait de réserves suffisantes.

Un entraînement de la musculature respiratoire limité à l'endurance respiratoire améliore nettement l'endurance physique. Il produit une importante augmentation de la performance. Ceci non seulement pour le sport de compétition, mais également pour le sport de loisirs.

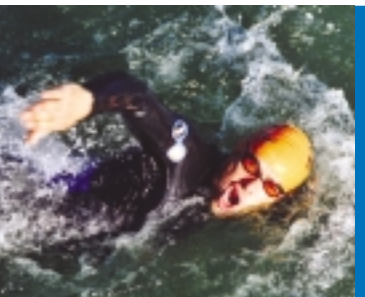
Grâce à cette réalité, le SpiroTiger® a profondément et durablement convaincu, en moins d'une année, déjà plus de 1000 utilisateurs.

Recommandation du grand athlète Urban Schumacher

J'ai choisi de m'entraîner avec le SpiroTiger® parce qu'il a considérablement amélioré mon endurance ainsi que ma musculature respiratoire pour les 5 disciplines du gigathlon.

En ma qualité d'athlète et de professeur de sport, je le recommande à chaque personne qui réfléchit sérieusement sur son entraînement.

Lors de ma préparation au *swisspower gigathlon 2002*, le SpiroTiger® a occupé une place fixe dans mon programme d'entraînement et m'a fourni le supplément d'énergie nécessaire durant les 7 jours de mon voyage de rêve à travers la Suisse.



A handwritten signature in black ink, reading 'Urban Schumacher'.

Urban Schumacher
vainqueur du
swisspower gigathlon 2002

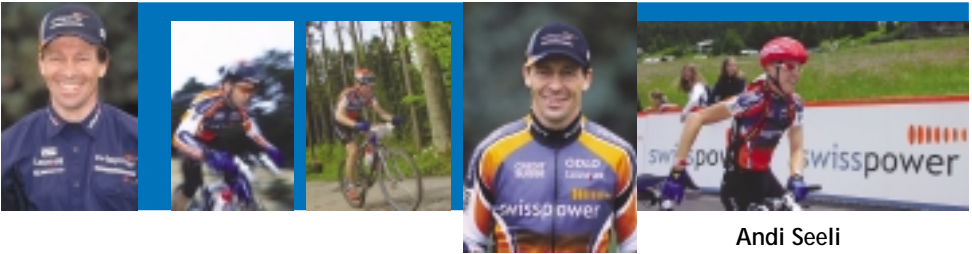




Nicola Spirig
Championne du monde junior de triathlon

L'entraînement avec le SpiroTiger® m'offre la possibilité d'améliorer encore une fois la performance acquise. Cela est d'autant plus intéressant que le SpiroTiger® ne surcharge pas le cœur et le système cardio-vasculaire. De ce fait, il ne perturbe pas l'entraînement normal.

L'avis d'athlètes et d'entraîneurs sur le SpiroTiger®



Andi Seeli
Entraîneur et manager du *swisspower Mountainbike- Team*

En tant qu'entraîneur expérimenté, j'étais assez critique au départ face à l'entraînement d'endurance respiratoire. Les arguments scientifiques m'ont persuadé de tester l'effet promis sur moi-même et sur mon équipe.

Après un temps étonnamment court, nous avons reconnu la valeur de cet entraînement. Aujourd'hui, l'entraînement respiratoire SpiroTiger® fait partie des moyens que nous utilisons pour atteindre nos objectifs sportifs et réaliser nos performances.



Recommandations d'entraînement

Cet entraînement correspond à une activité physique intense, sans charge supplémentaire pour le cœur et le système cardio-vasculaire. En même temps que la musculature respiratoire, toute la musculature tronculaire est activée: les muscles du pharynx, du cou, de la ceinture scapulaire, les abdominaux, pectoraux, intercostaux, ainsi que les muscles dorsaux et bien entendu le diaphragme.



Profitez des pauses d'entraînement!

Un entraînement régulier est la meilleure formule du succès individuel. L'endurance de la musculature respiratoire s'améliore considérablement, après déjà quelques semaines d'entraînement. Il en résulte des effets positifs sur la performance corporelle et sportive globale.



inspirer

expirer

inspirer

expirer

Priorités dans la répartition de l'énergie

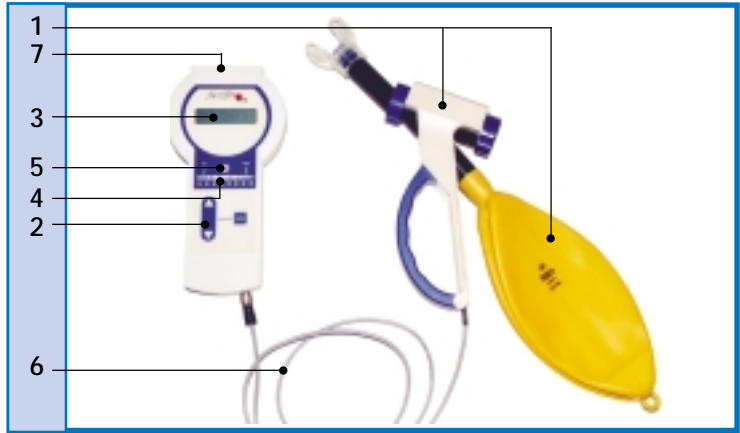
Le corps maintient en première priorité les fonctions organiques vitales comme celles du cœur, du cerveau et des poumons. Même en cas d'effort extrême, ces organes sont suffisamment approvisionnés en oxygène et en énergie. Cela se passe au dépend des fonctions non vitales: l'approvisionnement en oxygène des jambes et des bras diminue. Il en résulte une chute nette des performances et une acidification excessive par la formation rapide de lactates.

L'entraînement d'endurance de la musculature respiratoire permet d'y remédier. Il réduit la consommation d'oxygène par les muscles respiratoires. L'oxygène disponible est alors à disposition de la musculature périphérique. Les jambes et les bras se fatiguent moins vite à l'effort et produisent moins de lactates pour une activité identique.

Formes d'entraînement	Recommandation	Utilité
Entraînement de préparation p.ex. après des périodes de pause ou pour les débutants	<ul style="list-style-type: none"> - Les débuts doivent être aussi modérés que possible, soit env. 1 à 4 semaines d'entraînement respiratoire à basse fréquence respiratoire - 2 à 4 entraînements de 20 à 30 minutes par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> - Préparation du système respiratoire à la performance - Développement d'une endurance de base - Pas de surcharge du cœur et du système cardio-vasculaire
Entraînement de mise en condition augmentation des performances avant la phase de compétition	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement à haute fréquence respiratoire - Chaque entraînement doit être ressenti comme très éprouvant - 3 à 5 entraînements de 30 minutes par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration des performances du système respiratoire - Amélioration des performances d'endurance générales - Amélioration de l'endurance de base
Entraînement d'entretien en période de compétition entraînement pendant la phase de compétition	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement à une fréquence respiratoire moyenne à élevée - Chaque entraînement doit être ressenti comme éprouvant - 2 à 4 entraînements de 30 minutes par semaine - Pas d'entraînement peu avant la compétition (effets de fatigue) 	<ul style="list-style-type: none"> - Entretien des hautes performances du système respiratoire - Maintien des performances d'endurance - Maintien de l'endurance de base
Echauffement avant la compétition	<ul style="list-style-type: none"> - 2 à 5 minutes d'entraînement à une fréquence respiratoire élevée juste avant le départ 	<ul style="list-style-type: none"> - Préparation efficace et bénéfique de la totalité du système respiratoire avant la compétition
Entraînement d'entretien en période d'interruption entraînement en cas de blessure ou de pause	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement à haute fréquence respiratoire - Chaque entraînement doit être ressenti comme éprouvant - 2 à 7 entraînements de 20 à 30 minutes par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> - Entretien des hautes performances du système respiratoire - Entretien maximal des performances d'endurance générales - Entretien maximal de l'endurance de base - Retour plus facile après les périodes de pause

Construction et fonctionnement

Cet appareil d'entraînement de l'endurance unique au monde en son genre se compose d'un élément manuel avec un ballon respiratoire, et d'un poste de base. Grâce à un système de surveillance électronique facile à utiliser, l'entraînement peut se dérouler de manière sûre et précise. En s'exerçant régulièrement, il est possible de constater des progrès évidents après seulement quelques semaines d'entraînement.



1 Les valves utilisées dans l'élément manuel et le ballon respiratoire préviennent l'hyperventilation.

2 Les paramètres d'entraînement personnels saisis sur le poste de base servent à surveiller la fréquence et la profondeur des respirations pendant l'entraînement.

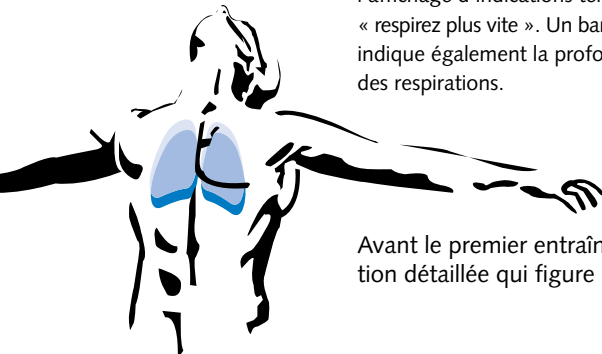
3 L'entraînement est guidé par l'affichage d'indications telles que « respirez plus vite ». Un bargraphe indique également la profondeur des respirations.

4 La fréquence respiratoire est donnée par des voyants défilants et des bips courts.

5 Si les performances sont très différentes des paramètres d'entraînement idéaux, le SpiroTiger® déclenche une alarme lumineuse et sonore.

6 Les données relevées pendant l'entraînement sont transmises au poste de base par un câble, pour être contrôlées et enregistrées.

7 Interface pour la connexion au PC.



Avant le premier entraînement, prenez connaissance de la description détaillée qui figure dans le manuel.



Formes d'entraînement

(voir détails page 5)

- Entraînement de préparation
- Entraînement de mise en condition
- Entraînement d'entretien en période de compétition
- Echauffement avant la compétition
- Entraînement d'entretien en période d'interruption

Effets obtenus

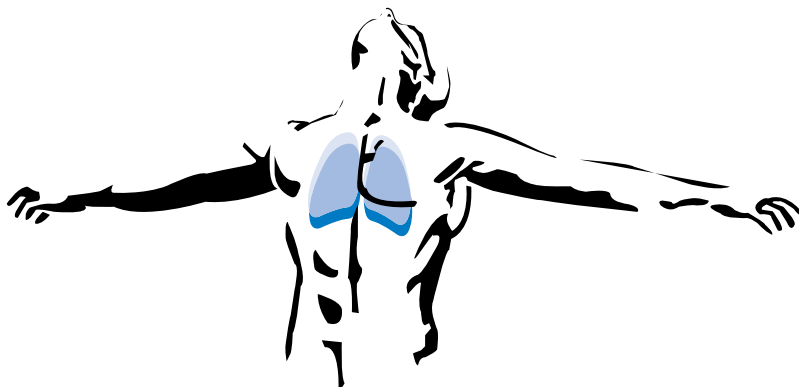
- Nette augmentation de l'endurance et de la performance
- Amélioration de la performance de pointe à toutes les phases de la compétition
- Amélioration générale de la condition physique et de la performance dans le domaine aérobique
- Amélioration des processus du métabolisme
- Temps de récupération plus courts pendant et après la compétition
- Formation retardée de lactates, dégradation rapide de l'excès d'acidité indésirable
- Nette amélioration des capacités de coordination du système respiratoire en phase d'activité
- Respiration efficace du point de vue énergétique en phase d'activité
- Prolongation et ainsi amélioration de l'approvisionnement en oxygène de la musculature du squelette, même en phase d'effort
- Complément ou substitution partielle de l'entraînement par intervalles
- Entraînement complémentaire ménageant le cœur et le système cardio-vasculaire
- Contrôle personnel de l'évolution de la performance

... laissez-vous convaincre personnellement par le «Power du SpiroTiger®».



SpiroTiger®

www.spirotiger.ch



Entraînement respiratoire
pour une performance accrue



Chriesbaumstrasse 6
CH-8604 Volketswil

Tel. ++41-1-908 58 58
Fax. ++41-1-908 58 59

email: info@idiag.ch
www.idiag.ch

En vente chez idiag et chez les revendeurs spécialisés: