

Dominique Gisin



- 2. Platz Abfahrt Altenmarkt 2007
- 5. Platz Abfahrt WM in Are 2007

Feedback von Dominique

Ski Alpin ist bekanntlich keine reine Ausdauersportart und deshalb habe ich es meinem Konditionstrainer Christian Szepessy zu verdanken, dass ich auf das SpiroTiger Training aufmerksam wurde. Wir setzen den SpiroTiger besonders im Rumpfttraining ein, jedoch auch in der Regeneration und der Höhentrainingsimulation.

Seitdem ich dieses Training absolviere konnte ich meine Rumpfstabilität sehr stark verbessern und habe im Ausdauerbereich ebenfalls einen grossen Leistungssprung gemacht. Besonders für mich, nach all meinen Knieverletzungen, ist der SpiroTiger ein super Trainingsgerät, da man die Trainingintensität sehr stark steigern kann ohne die Belastung auf die Gelenke zu intensivieren. Dank der stark verbesserten Rumpfmuskulatur wurde mein Oberkörper sehr stabil, was eine grosse Verbesserung in meiner Skitechnik darstellt und mir ermöglicht noch schneller zu fahren. Ich erhole mich viel schneller und besser als früher und das ist ein grosser Vorteil bei unserem dichten Wettkampfkalender. Ich trainiere täglich mit dem SpiroTiger und kann dieses Training nur weiterempfehlen.