

FEEDBACK SPIROTIGER



Name: Nicole Braun, Birmenstorf / Schweiz
Alter: 35
Beruf: Dipl. Pflegefachfrau und Dipl. Masseurin

Vor ca. 6 Jahren Beginn mit Ausdauersport

Sportarten: MTB, Inline, Schwimmen, Joggen, Rennvelo, Langlauf
Wettkämpfe: MTB-Marathonrennen, Triathlon (Minidistanz), Swiss
Inline Cup, Engadin Skimarathon, Gigathlon

Im September 06 hatte ich beim Biken einen Sturz und seitdem hartnäckige Nackenbeschwerden (Schmerzen im Nackenbereich bereits nach kurzer Zeit bei sportlicher Leistung und Einschlafen der Arme und Hände). Nach verschiedenen Therapien, welche zwar eine Verbesserung der Situation aber nicht den herausragenden Erfolg brachten, empfahl mir mein Arzt Dr. Michael Wawroschek von der Sportclinic Zürich den Spirotiger. Mit dem Ziel eine Verbesserung der Nackenmuskulaturfunktion zu erreichen und gleichzeitig im Ausdauerbereich Profit vom Spirotiger Training zu haben.

Ende Mai begann ich mit regelmäßigem Training mit dem Spirotiger. 4 x pro Woche 20 Minuten mit dem 2,3 Liter Beutel. Nach 1 Monat konnte ich bereits eine Verbesserung meiner Nackenbeschwerden feststellen, ebenfalls wechselte ich vom 2,3 Liter Beutel auf den 3 Liter Beutel (abgeklemmt auf 2,8 Liter). Auch im Ausdauerbereich konnte ich schon positive Veränderung feststellen.

Nun war ich gespannt ob ich (und mein Nacken) dank der Vorbereitung mit dem Spirotiger der Belastung am Gigathlon standhalten würde.

Ich kann sagen dass ich von der Vorbereitung mit dem Spirotiger auf verschiedenen Ebenen profitiert habe. Meine Nackenmuskulatur ist stabiler und es dauert einiges länger bis die Beschwerden dort auftreten, auch im Ausdauerbereich merke ich in der Wettkampfsituation eine Verbesserung. Ebenfalls konnte ich mich gezielt vor den jeweiligen Einsätzen aufwärmen und ein cool-down danach durchführen.

Ich bin überzeugt dass ich dank dem Spirotiger weiterhin eine Verbesserung auf verschiedenen Ebenen erzielen werde und kann ihn wirklich weiterempfehlen.



Aufwärmen mit dem Spirotiger Sport vor dem Schwimmstart in Nyon am Giaathlon 07



Unser Team glücklich im Ziel in Bern des Gigathlon 2007