



Nicole Hudelist, 29.03.1974

Seit April 2006 angefangen regelmässig Sport zu betreiben (in der Jugend Leichtathletik)

Teilnahmen

Frauenlauf Juni 2006

Geroldsteiner Classic Juni 2007

Gigathlon Juli 2007

Powerman Short Distance August 2007

Wie ich zum SpiroTiger® gekommen bin

Da ich ein wenig **handicapiert** bin mit meiner Lunge, komme ich – was meine Atmung betrifft – sehr schnell an meine Grenzen. Ich habe mich darum im Internet auf die Suche begeben nach irgendeinem Tipp oder Gerät, was mir gezielt zur Atmungsverbesserung helfen könnte. Oh ja, ich bin auf viele Dinge gestossen, aber beim SpiroTiger® dachte ich "das könnte es sein".

Daraufhin habe ich bei der Firma Idiag angerufen und mit Andreas Kurz einen Termin vereinbart. Am 20. November 2006 war es dann soweit, da konnte ich unter seiner Anleitung erstmals den SpiroTiger® ausprobieren. Ich war erstaunt über die erste Anwendung, da es doch schweisstreibend war (so als hätte ich einen 200 Meter Spurt hingelegt), aber der Puls dennoch ruhig blieb.

Das Training

Am Anfang habe ich jeden Tag 10 Minuten am Morgen und am Abend trainiert, bis ich dann 20 Minuten am Stück schaffte. Ich spürte vor allem beim Schwimmen und beim Rennen starke Verbesserungen (dieses drückende Gefühl, als presse etwas gegen meinen Brustkorb, war nicht mehr vorhanden). So eifrig ich mit dem Atmungstraining anfang, so schnell hörte ich dann nach fünf Monaten wieder auf, was sich dann nach und nach in meiner Leistung bemerkbar machte! Die Wiederaufnahme (Ende Juli 07) des Atmungstrainings war dementsprechend auch harzig – musste ich doch wieder mit 10 Minuten am Stück anfangen, da ich einfach nicht länger konnte! Am liebsten hätte ich mir einen Tritt in den Hintern gegeben, weil ich dies so vernachlässigt habe. Nun ist er aber fest in meinem Alltag integriert.



Eine wesentliche Verbesserung habe ich auch auf einer meiner Wanderungen in den Bergen verspürt. Für mich war es vorher mühsam Schritt zu halten bei rechten Steigungen und jetzt ist es das pure Gegenteil! Dieses Schlüsselerlebnis am Berg zeigte mir erst recht auf, das der SpiroTiger® zur Steigerung meiner Lebensqualität beiträgt.

Fazit

Ich bin froh habe ich den **SpiroTiger®** gekauft und kann diesen Tiger mit gutem Gewissen weiter empfehlen!

Atmung ist Leben, Energie und vieles mehr.....

Lasst euch beraten und probiert es aus.

Es grüsst euch herzlich

Nicole