

MEDIENMITTEILUNG

SpiroTiger Training als Schlüssel zum Gigathlon-Erfolg?

Dominik Spycher trainiert spezifisch die Atemmuskulatur

Fehraltorf, 19. Juli 2007. Der Gigathlon 2007 endete letzten Samstag für Dominik Spycher mit dem 2. Podestplatz in der Kategorie „Single Man“ äusserst erfolgreich. Ein wichtiges Puzzle-Teilchen zu dieser enormen körperlichen Leistung war das gezielte Atemmuskulatur-Training mit dem SpiroTiger.

NIE AM LIMIT DES KÖRPERS GEWESEN

„Ich musste nie an das absolute Limit meines Körpers“, sagt der Silbermedaillegewinner des Gigathlon 2007 in der Kategorie SINGLE MAN – Dominik Spycher. Eine Aussage die zum einen verwundert wenn man bedenkt, dass die SINGLE Athleten in 7 Tagen 1'432km und 26'690 Höhenmeter absolvierten. Auf der anderen Seite kommt die Frage auf, wie dies überhaupt möglich ist.

RICHTIGE VORBEREITUNG IST DAS HALBE RENNEN

Der Modelathlet aus Eschenz hat sich minuziös auf den Wettkampf vorbereitet. Neben sehr viel logistischem Aufwand und dem Zusammenstellen eines mehrköpfigen Helferteams wurde das Training spezifisch auf die fünf Disziplinen des Gigathlon ausgerichtet. Neben den Disziplinsportarten kamen aber eine Vielzahl unterstützende Trainings dazu erklärt D. Spycher.

„Der Erfolg am Gigathlon ist wie ein grosses Puzzle. Es muss alles perfekt zusammenpassen. Es gibt wichtige und ergänzende Puzzelteile und deren Vorsortierung ist die perfekte Vorbereitung. Der menschliche Körper hat Barrieren welche man nicht überschreiten kann. Also muss man die vorhandenen Kapazitäten perfekt einsetzen“, erklärt er die Vorbereitungsphase.

DIE ATMUNG BRAUCHE ICH FÜR ALLE DISZIPLINEN

Die effiziente Einteilung der zum Training verfügbaren Zeit ist also der Schlüssel zum Erfolg. Die Atmung ist ein zentraler Punkt bei solch hohen und vor allem langen körperlichen Belastungen. Dominik Spycher hat daher im Training einen logischen Schwerpunkt darauf gelegt. „Das Training mit dem Atemmuskulatur-Trainingsgerät Spiro Tiger ist ein wichtiges

und grosses Puzzleteil zum Erfolg gewesen.“ Die Atmung ist eine oft vernachlässigte Trainingsdisziplin, obwohl sie in jeder Sportart, in der Vorbereitung und in der Regeneration vorkommt.

ATMUNG TRAINIEREN SCHONT DEN KÖRPER

Dominik trainiert seit 2005 mit dem SpiroTiger. Den Aufwand beschreibt er wie folgt: „2-3 mal in der Woche baue ich ein Atemmuskulatur-Training von 10 bis 45 Minuten Länge ein. Die Intensität und Länge passe ich der Trainingsphase in der ich gerade stecke an. Und am Morgen vor dem Wettkampf bringe ich meine Atemmuskulatur mit einem Kurztraining von ca. 2 Minuten auf Betriebstemperatur. Nach dem Rennen setzte ich das Gerät zur Regeneration ein.“

Mit dem SpiroTiger werden 12 Muskelgruppen und über 300 einzelnen Muskeln trainiert – und all dies ohne sich bewegen zu müssen (ausser Atmen natürlich) und daher auch ohne Gelenkbelastungen

((391 Wörter, 2710 Zeichen inkl. Leerzeichen))

BILDLEGENDE



Atemmuskulatur-Trainer der neusten Generation SpiroTiger AiO



Dominik nach dem Zieleinlauf als 2. Single Athlet am Gigathlon 2007



Mentale Stärke gehört beim Gigathlon dazu. Silber Medaillegewinner Dominik Spycher

Ihr Gesprächspartner

Marco D. Jakob, Leiter Marketing

Tel. 044 908 58 58, m.jakob@idiag.ch, www.idiag.ch

-Hochaufgelöste Bilder sind auf Anfrage zustellbar

-Pers. Interview mit Dominik Spycher nach Rücksprache

-Journalisten können den SpiroTiger kostenlos testen