

Feedback zum SpiroTiger

Benjamin Leuenberger 18.3.2002

Nach einem 4 wöchigen Training mit dem SpiroTiger bin ich in Zolder (Belgien) zum ersten Mal wieder in meinem Rennwagen gesessen. Ich konnte diverse Fortschritte, die meines Erachtens eindeutig auf das Training mit dem SpiroTiger zurück zuführen sind, feststellen. Als erstes ist mir aufgefallen, dass mir das Atmen ganz allgemein im Auto leichter fällt. Ich bin in meinem Rennwagen mit einem 6- Punkte - Gurt festgezogen. Der Bauch wird dadurch zusammengestaucht und der ganze Oberkörper wird mit grossem Druck an den Sitz gedrückt. Früher war es oft der Fall, dass die Atmung bei hohen Belastungen kurz aussetzte bzw. ich kurz den Atem angehalten habe. Dank dem SpiroTiger ist meine Atmung nun stark genug um auch bei extrem hohen Belastungen und Fliehkräften problemlos zu arbeiten. Dadurch wird mein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt, was wiederum zu einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit, speziell über langen Distanzen, führt. Auch die Hitze, die man in so einem Rennwagen vorfindet , machte mir weniger zu schaffen.

Weiter fühle ich mich nach dem Fahren wesentlich besser und mein Kreislauf erholt sich auch deutlich schneller. Ein Effekt, der speziell bei Langstreckenrennen in denen man nach einem Turn aus dem Auto steigt um an einen anderen Fahrer zu übergeben und nach einer Pause von 1 bis 2 Stunden wieder ins Auto steigt, von grosser Bedeutung ist.

Alles in allem konnte ich meine Fähigkeiten, einen Rennwagen zu steuern, durch das Training mit dem SpiroTiger verbessern. Deshalb werde ich auch weiterhin mit dem SpiroTiger arbeiten und hoffentlich noch grössere Fortschritte feststellen können.