

# SpiroTiger-Feedback ...es ist ein tolles Gefühl!

Name: Girardi  
Vorname: Thomas  
Wohnhaft: Barnüelstrasse 1, 7323 Wangs  
Zivilstand: verheiratet  
Kinder: Sandro, Loris  
Geboren: 27. Mai 1968  
Ausbildung: eidg. dipl. Schreinermeister



## Erfolge

Mitglied Nationalmannschaft MTB  
Mehrfacher CH Meister, Kategorie Master

Teilnahme an EM und WM  
Div. Streckenrekorde bei Bergrennen

**Ziele:** Mit Familie gesund und aktiv bleiben, im Sport Freude und Spass haben.

**Mein Erstkontakt** mit dem SpiroTiger® kam bei einem Vortrag im Trainingslager mit der Mountainbike Nationalmannschaft - unter dem Trainer Andi Seeli. Schon im Jahre 2002 haben mich die Argumente dieses Gerätes überzeugt, doch wollte ich mal abwarten wie es sich in der Praxis bewährt. Da es im Markt viele neue Produkte gibt, die viel versprechen – aber wenig halten und von der Bildfläche wieder verschwinden - bin ich etwas zurückhaltend und kritisch mit neuen Methoden.

Es sind inzwischen einige Jahre vergangen, als ich bei Freddy Hunziker von Gonzen Sport und seinem Pro-Vita Center in Sargans zu einem Fachvortrag eingeladen wurde. Thema dieses Abends war: „**Training der Atemmuskulatur**“ und die Hintergründe, welche Mechanismen und Reflexe im Körper bevorzugt werden beim Sauerstoff-Verteilungskampf mit der Blutzufuhr und warum Atemtraining ein unbeachtetes Potential ist.

In der offenen Diskussion wurden vom Referenten Andreas Kurz alle Fragen beantwortet und im Anschluss konnte ich gleich meine Lungenwerte messen und ein Probetraining mit dem SpiroTiger® absolvieren.

Nach wenigen Minuten spürte ich – **da ist doch DER TIGER drin** und ich war überrascht, wie anstrengend das Training effektiv für mich war.

Diese spontane Erfahrung und die Resonanz diverser Sportler (Anwender und Trainingskollegen der letzten Jahre...) haben mich letztendlich dazu bewogen, den SpiroTiger® selber anzuwenden, zunächst für 2 Monate.

Das Resultat nach 8 Wochen Training war unglaublich! Meine ersten Trainings mit Kollegen auf dem Bike zu Beginn der Saison – die einige tausend Kilometer in den Beinen hatten - waren für mich ein weiteres Schlüsselerlebnis. Ich konnte locker mithalten. Heute bin ich voll überzeugt, dass dieses Training eine optimale Grundlage bietet für alle Sportarten und Leistungsklassen, denn ich habe es selber erfahren, wie das SpiroTiger® Training bei mir alle fünf Konditionsfaktoren verbessert hat sowie meine Atem- und Skelettmuskulatur stärkt, meine Leistung beeinflusst und optimiert.



Das Geniale am SpiroTiger® ist, dass man es überall und immer anwenden kann und dass es problemlos Platz in der Sporttasche hat. Aber es ist wie mit jedem Training: ohne regelmässige Anwendung und Wille erreicht man auch mit dem SpiroTiger® keine Fortschritte.

Für mich geht es heute nicht mehr um Spitzenresultate, sondern ich trainiere nur noch aus Spass und Freude - um in Form zu bleiben. Für die Vorbereitung zum Gigathlon 2007 hat der SpiroTiger® einen festen Platz eingenommen.

Wichtig ist doch eine gewisse Fitness- und Grundlagenausdauer zu erhalten, denn als berufstätiger Familienvater muss ich mein Zeitbudget ja auch im Griff haben. Darum ist der SpiroTiger® für mich das ideale Trainingsgerät für zwischendurch.

Nach einem Training spüre ich eine wunderbare mentale Frische – es ist wirklich ein tolles Gefühl - ...feel the POWER!!!

Sportliche Grüsse

Euer Thomas Girardi