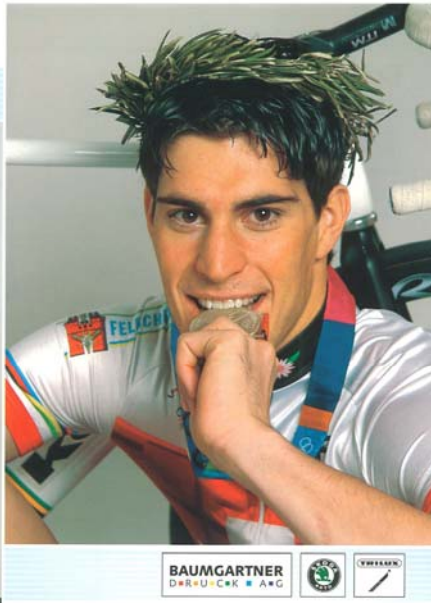


Franco Marvulli



Die Atmung im Spitzensport

„Wenn ich darüber nachdenke was mir am meisten weh tut nach einer sportlichen Intensität, dann komme ich zum Schluss, dass es nicht die Extremitäten sind - sondern die Lunge“.

„Die Lunge respektive die Atem- und Atemhilfsmuskulatur ist der Teil des Körpers, der auch **meine** Leistung limitiert“

Franco Marvulli: Silbermedallien-Gewinner in Athen 2004

Was nützen trainierte Beinmuskeln wenn man diese unter Belastung nicht optimal oder ausreichend mit Sauerstoff versorgen kann – oder der Sauerstoff dort nicht ankommt ?

2004 das Olympische Jahr ! Athen ist nicht mehr weit, - ich mache mir Gedanken wo ich mich noch verbessern kann. Vor 2 Jahren wurde ich auf den SpiroTiger® aufmerksam gemacht, kurze Zeit später wurde mir ein solcher auch zum Training zur Verfügung gestellt. Leider blieb es dabei, der Aufwand war mir zu gross und so staubte der Tiger zu Hause vor sich hin.

Vor einem halben Jahr hatte ich mit der Herstellerfirma idiag AG, telefonischen Kontakt und habe mich nochmals ausführlich über das Prinzip des SpiroTiger® die enormen Verbesserungs- & Anwendungsmöglichkeiten sowie mögliche Auswirkungen unterhalten. Nach diesem Gespräch und mit Blick auf Athen, probierte ich es noch einmal konsequent und jeden Tag während 20-30 min.

Aller Anfang ist schwer, doch schon nach kurzer Zeit war ich wirklich vom Effekt des „Tiger's“ überzogen. Kontinuierlich steigerte ich die Atem-Frequenz sowie das Atemvolumen und merkte bei jedem Training mehr und mehr, dass mein Atmungsmuster, tiefer, besser und flüssiger wurde.

Nach einem Monat hatte ich das Gerät schon so gut im „Griff“ das ich dabei Fernsehen konnte - ohne Langeweile und ohne Schmerzen mein isoliertes Training der Atemmuskulatur konsequent absolvierte um meine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Für mich ist es wie „Energie“ tanken.

Der SpiroTiger® ist heute ein fester Bestandteil meines täglichen Trainings geworden, selbst bei den Rennen begleitet er mich - um vor dem Start, meine Atmungssystem auf die körperliche Anstrengung und die Belastung einzustimmen. Dabei "tigere " ich 4 - 5 min. intensiv auf hoher Frequenz.

SpiroTiger ® - POWER and more !

Franco Marvulli

