

## Triathlon

Factsheet



### SpiroTiger® Sport – suorituskykyä lisäävä harjoitteluväline triathleeteille

Suorituskyky triathlonissa on nyky-päivänä hyvinkin korkea. Modernin triathleetin tulee olla vahva kaikissa kolmessa lajissa. Suureksi haasteeksi muodostuu riittävä lepo ja palautuminen intensiivisten harjoitusjaksojen välillä. Näitten vaatimusten takia on harjoitusohjelman oltava hyvin monipuolinen. Ajankäytön optimoiminen eri lajien harjoittamiseen on avainasemassa. Sen lisäksi tulevat tärkeät lepojaksot palautumista varten. Jos palautumisaika on liian lyhyt, tai ei tarpeeksi hyvin ajoitettu, on tällä suorat vaikutukset suorituskykyyn.

#### **Parempi kestävyys, nopeampi palautuminen ja laktaatin hajoaminen SpiroTiger® harjoittelun avulla**

Säännöllinen SpiroTiger® harjoittelu auttaa parantamaan hengityksen ja hengityslihakseen toimintaa. Samalla laktaatin hajoaminen nopeutuu, keuhkovolyymien käyttö paranee, sitä kautta suorituskyky nousee ja palautumisaika vähenee. *Hengityslihasten tehtävä* on elintärkeän orgaanin, keuhkojen, toiminnan varmistaminen. Kovassa rasituksessa tämä lihaksisto käyttää jopa 20% koko elimistön energiansaannista. Koska hengityslihakseen

ylläpitää elintärkeitä kehon toimintoja, on sillä etusija muihin skelettilihaksiin nähden hapen saannin kannalta. Jos hengityslihakseen rasittuu liikaa, säätelee elimistömme hapen saantia muihin lihaksiin. Nämä muuttuvat raskaiksi ja suorituskykyämme alenee. Hyvin treenattu hengityslihakseen väsyä myöhemmin ja auttaa näin pitämään suorituskykyä korkealla pitempään.

#### **Toimintaperiaate ja integraatio päivittäiseen harjoitteluun**

SpiroTiger® Sport on koko hengityslihakseen harjoitteluväline (12 lihasryhmää). Ennen kaikkea pallea, vatsa-, kylkiväli-, kaula- ja niskalihakset, sekä selän alueen lihakset saadaan harjoitettua optimaalisesti. Tämä kaikki rasittamatta samalla liikaa sydän- ja verenkiertoelimistöä. SpiroTiger® tuo tärkeän lisän harjoitteluohjelmaan ja se on helppo liittää siihen.

#### **Tieteelliset tutkimukset ja maailmanmestareiden ja olympiavoittajien tulokset vakuuttavat**

Useat tieteelliset tutkimukset ja huippu-urheilijoiden omat tutkimukset niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla osoittavat SpiroTiger® harjoittelun hyödyt.

#### Faktat

- parempi fyysinen suorituskyky
- nopeampi palautuminen
- nopeampi laktaatin hajoaminen
- parempi keskivartalon voima ja stabiilitteetti
- hengästymisen tunteen väheneminen
- harjoittelu loukkaantumisten aikana
- niveliä säästävä harjoittelu



#### Referenssejä:

**Tiina Boman, Suomi**

*Ironman voittaja Lanzarote*

*Moninkertainen Suomen mestari*

Kun kokeilin ensimmäisen kerran Spiro Tiger®ia, huomasin että hengityslihakseeni kaipasi treeniä. Nyt kun olen treenannut puolisen vuotta, olen saanut hengityslihakseeni parempaan kuntoon ja hengitystekniikkani on parantunut. Olen saanut lisää keuhkojen kapasiteettia käyt-

Finland

Medical Tech OY  
Sinikalliontie 12  
02630 Espoo

Mobil FIN: +358 50 44 16 642  
Mobil CH: +41 79 70 89 166  
office@medicaltech.fi

Headquarters / Switzerland

idiag AG  
Müllistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

www.idiag.ch  
info@idiag.ch





töön ja hengitän nyt „syvempään“.  
Myös kärsimääni astmaan olen  
saanut helpotusta ja oireilu on ollut  
vähäisempää.

**Nicola Spirig, Sveitsi**

*Maailmancup voittaja Eilat*

*Ironman 70.3 Rapperswil voittaja*

Pyrin aina saamaan harjoittelussani  
maksimaalisen hyödyn irti.  
SpiroTiger® hengitysilhaksiston har-  
joittelusta olen saanut yhden lisän  
parantaakseni vieläkin suoritusta-  
soani.

**Karin Thürig, Sveitsi**

*Kolminkertainen Ironman voittaja*

*Pitkänmatkan Duathlon maailmanmestari*

Kokeilin SpiroTiger®:ia ensimmäisen  
kerran vuonna 2003. Jo ensim-  
mäisen harjoituskerran jälkeen tiesin  
mitä hengittäminen on ja miten  
rajoittunut siinä todellisuudessa olin.  
SpiroTiger® on siitä lähtien yksi osa  
kestävyysharjoitteluani.

Finland

Medical Tech OY  
Sinikalliontie 12  
02630 Espoo

Mobil FIN: +358 50 44 16 642  
Mobil CH: +41 79 70 89 166  
office@medicaltech.fi

Headquarters / Switzerland

idiag AG  
Müllistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

www.idiag.ch  
info@idiag.ch

