

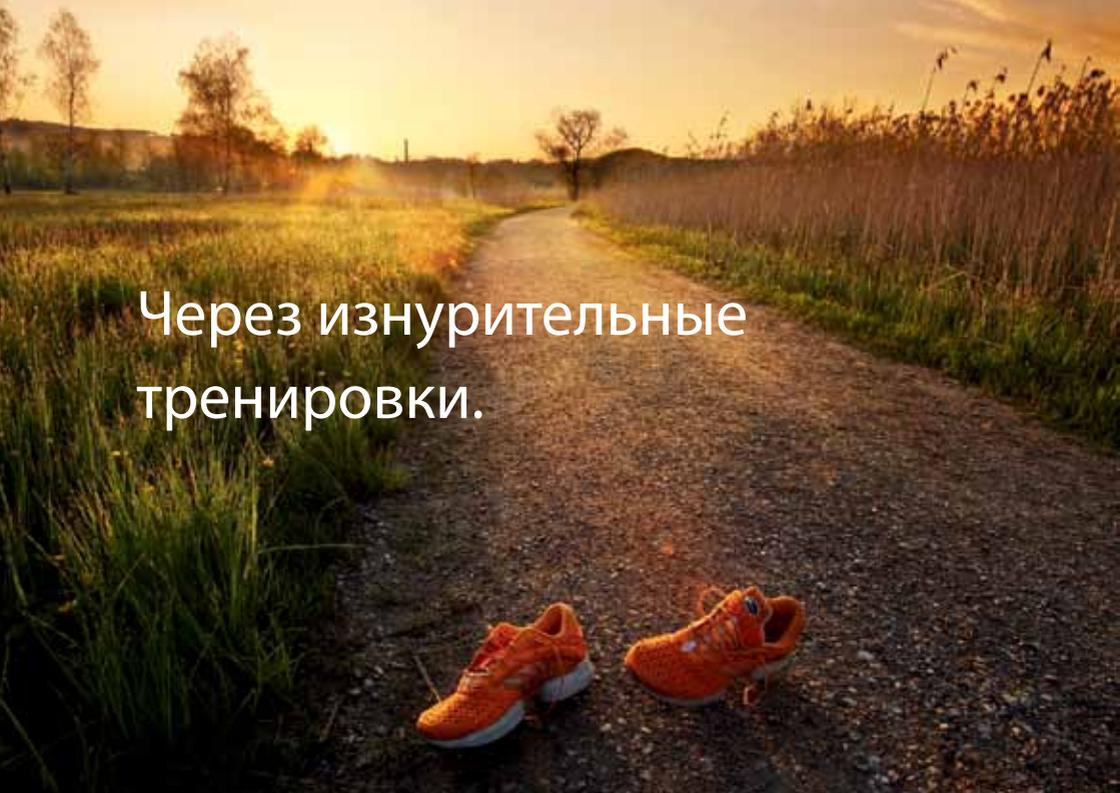
[www.spirotiger.com](http://www.spirotiger.com)



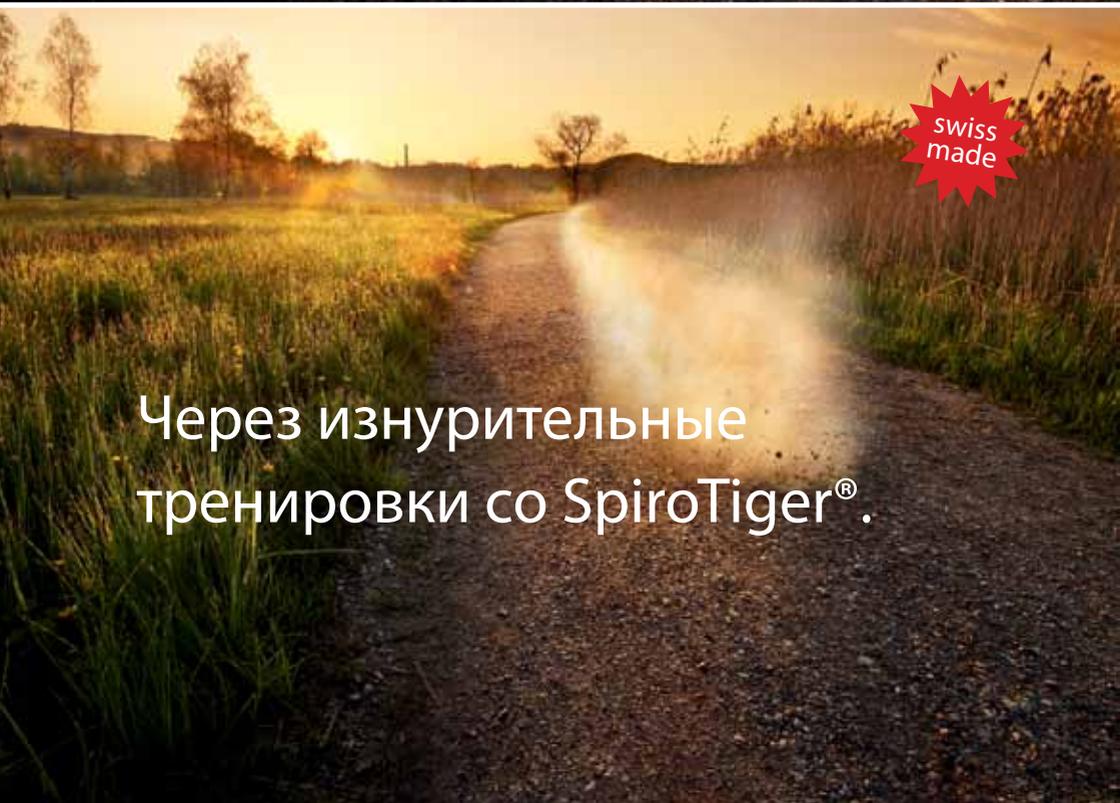
Улучши свои результаты респираторными тренировками



**SPIRO TIGER®**  
RESPIRATORY TRAINING FOR CHAMPIONS

A dirt path winds through a field of tall grasses at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the foreground, a pair of orange sneakers with white soles sits on the path. The background shows rolling hills and a few trees under a hazy sky.

Через изнурительные  
тренировки.

The same dirt path at sunrise, but with a bright, ethereal light effect emanating from the path, suggesting energy or a 'boost'. A red starburst logo with the text 'swiss made' is in the upper right corner. The overall scene is more vibrant and energetic than the top image.

Через изнурительные  
тренировки со SpiroTiger®.

swiss  
made

## Достигни новых высот со SpiroTiger®

Усердно тренируются все атлеты. Однако если они хотят получить преимущество, необходимо внедрять новые методы подготовки. Респираторные тренировки со SpiroTiger предлагают им уникальные возможности.

Респираторные тренировки со SpiroTiger создают новые резервы энергии, так как помимо обеспечения выносливости за счет тренировок дыхательных мышц, SpiroTiger оказывает положительный эффект на общее физическое состояние атлета. Именно это делает респираторные тренировки со SpiroTiger такими ценными для атлетов любого уровня, не только профессиональных спортсменов, но и любителей.

Со SpiroTiger вы можете тренировать ваши дыхательные мышцы продолжительное время без головокружения, что очень часто случается при использовании другого оборудования. Это стало возможно благодаря интеллектуальной системе управления SpiroTiger.

SpiroTiger поможет вам улучшить результаты: больше мощи, выносливости, высокие показатели, улучшенное дыхание и быстрое восстановление.

Все больше и больше спортсменов применяют респираторные тренировки со SpiroTiger. Когда ты начнешь тренироваться?



## SpiroTiger® STGO и STSMART

SpiroTiger – это компактный, легкий респираторный тренажер для атлетов. Он доступен в двух версиях: SpiroTiger GO для начинающих и SpiroTiger SMART для более продвинутых, с возможностью подключения к компьютеру и программным обеспечением для отправки информации о тренировке на компьютер. Это значительно облегчает процесс контроля тренировочного процесса.

SpiroTiger состоит из съемного загубника, дыхательного мешка и экрана с контрольной панелью для мониторинга тренировки и ввода персональных параметров. Для максимальной гигиены все части, через которые проходит воздух, легко разбираются и чистятся.



- 1 Экран мониторинга тренировочного процесса
- 2 Панель управления для ввода параметров
- 3 Загубник
- 4 Дыхательный мешок
- 5 Отделение для батареек (2xAA)
- 6 Ручка
- 7 Интерфейс для подключения к компьютеру (только на SpiroTiger SMART)
- 8 Легкая сборка

## Простая и эффективная тренировка

Тренироваться со SpiroTiger очень просто. Вначале, установите ваши персональные параметры на панели управления SpiroTiger. Затем нажмите Start и слушайте акустические сигналы, которые указывают, когда надо производить вдох и выдох, или смотрите на дисплей: прекратите выдыхать по первому сигналу, прекратите вдыхать по второму сигналу. Практика показывает, что достаточно 2-3 тренировок по 5 минут для того, чтобы адаптироваться к ритму дыхания.

Тренировка со SpiroTiger может быть отрегулирована таким образом, чтобы подходить каждому спортсмену, учитывая его объем легких, частоту дыхания, время тренировки. Дыхательные мешки поставляются в различных размерах, что позволяет установить свою собственную частоту дыхания.

Информация о тренировке отображается на экране в режиме реального времени, но также она может быть сохранена для последующего анализа. Это облегчает процесс контроля тренировочного процесса и его оптимальности.



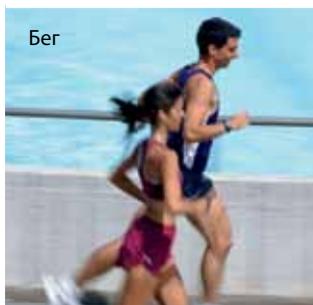
Вдох

Выдох

Вдох

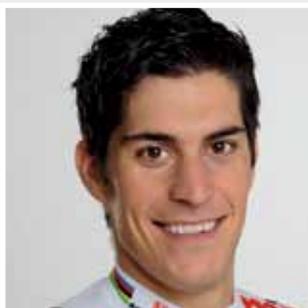
## Используется во всех видах спорта

Как профессиональный спортсмен, вы сможете получить дополнительное преимущество. Добейтесь большего в соревнованиях. Как любитель, вы сможете значительно улучшить свои показатели. Респираторная тренировка со SpiroTiger стоит затраченного на нее времени и труда и будет полезна для атлетов любого вида спорта.



## Решающее преимущество

Респираторные тренировки со SpiroTiger уже помогли большому количеству профессиональных спортсменов улучшить свои результаты. Им удалось улучшить свое физическое состояние, что очень наглядно видно – они завоевали призовые места на подиуме.



### Franco Marvulli (велоспорт)

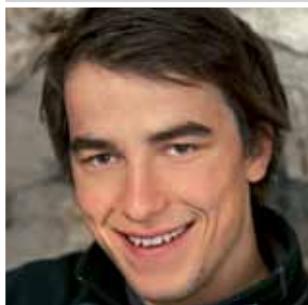
Титулы: Олимпийский медалист – Madison, Участник Чемпионата мира – Madison, Велосипедист года 2004

Удивительно, но вначале тренировки со SpiroTiger давались мне нелегко. Сейчас я тренируюсь ежедневно, мне легко дышится и я полон энергии. SpiroTiger всегда со мной, причем я использую его не только при подготовке к соревнованиям, но и во время соревнований: перед каждой гонкой я провожу короткую разминку 4-5 минут для того, чтобы подготовить мою дыхательную систему к стрессовым нагрузкам.

### Lara Gut (горные лыжи)

Титулы: 3е место на St.Moritz Downhill 2 фев. 2008, 1е место в гигантском слаломе на Copa SudAmerica 2006, 1е место на Super-G FIS 2006

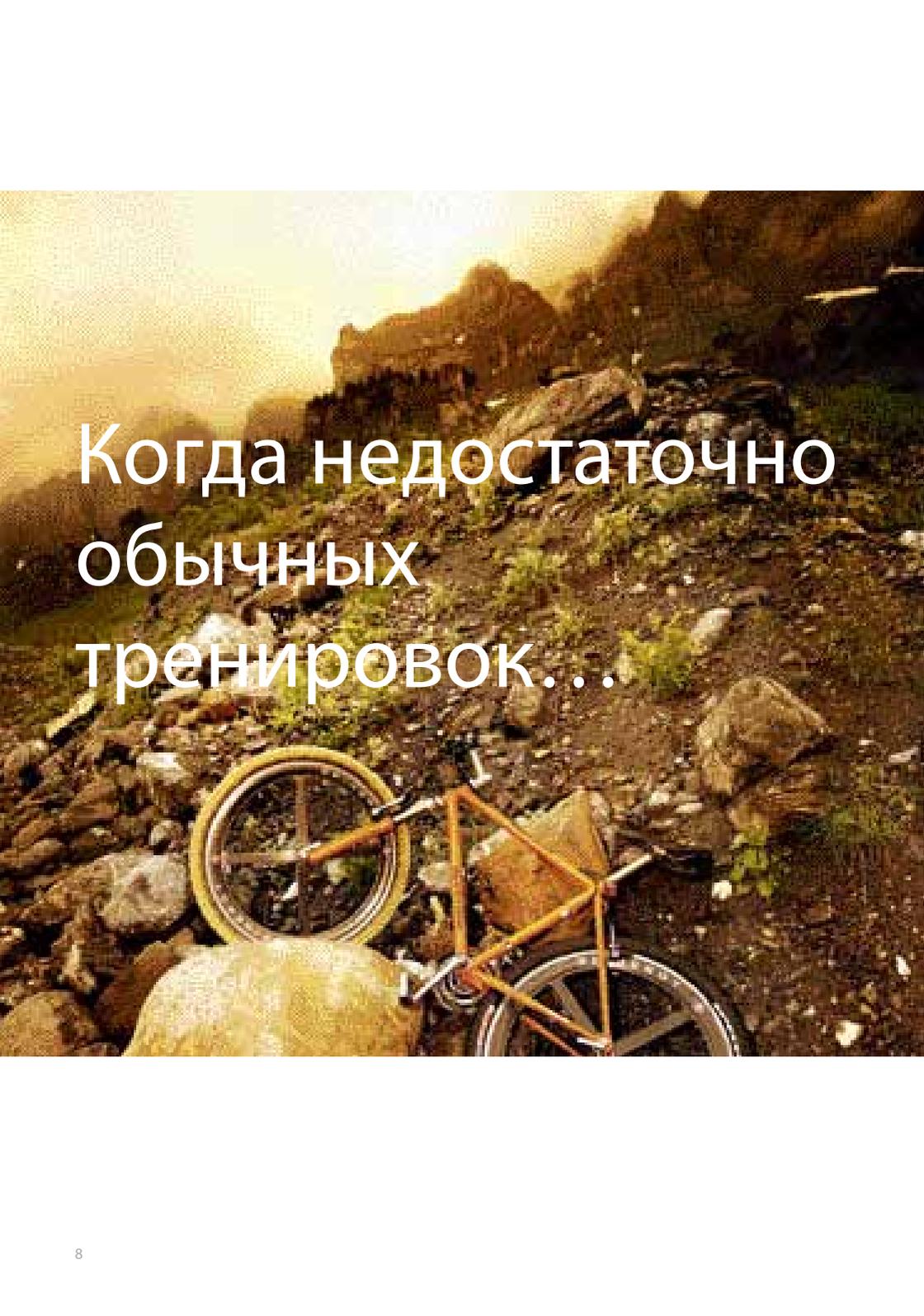
Мое тело находится в стрессовом состоянии из-за постоянных тренировок и соревнований. Но благодаря SpiroTiger я смогла повысить интенсивность моих тренировок. После короткого периода тренировок со SpiroTiger я почувствовала улучшения моей выносливости и времени восстановления. Было очень легко включить в мое расписание тренировки со SpiroTiger, и сейчас они являются неотъемлемой частью моих ежедневных тренировок.



### Nino Schurter (mountain biking)

Титулы: Бронза на Олимпийских играх 2008 в Пекине, 2008 Чемпион мира в категории U23

SpiroTiger – это простой и обязательный элемент моего тренировочного плана. С тех пор как я тренируюсь с ним, я дышу более легко и быстрее восстанавливаюсь благодаря более быстрому распаду лактат.

A photograph of a bicycle lying on its side on a rocky, mountainous trail. The scene is illuminated by a warm, golden light, likely from a setting or rising sun, creating a hazy atmosphere. The bicycle is orange and black, and the terrain is rugged with large rocks and sparse vegetation. The text is overlaid on the left side of the image.

Когда недостаточно  
обычных  
тренировок...



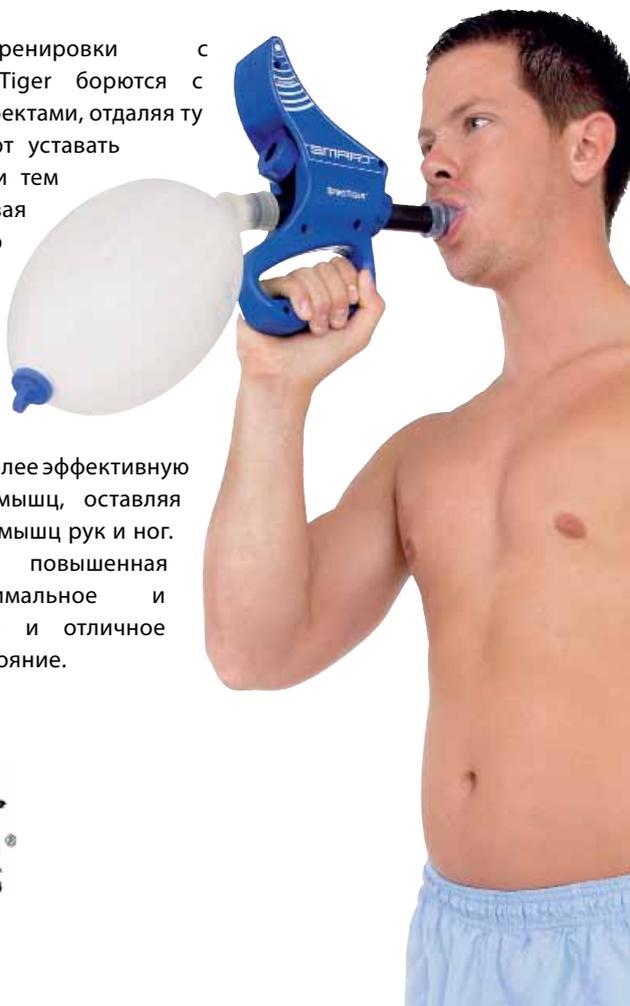
...попробуйте  
SpigoTiger.

swiss  
made

## Улучши свои результаты респираторными тренировками

Респираторные тренировки с использованием SpiroTiger GO или SpiroTiger SMART нацелены на развитие мышц, отвечающих за дыхание, но в тоже время они улучшают общее физическое состояние спортсмена. Они создают новые резервы для энергии, что положительно влияет как на выносливость, так и на взрывную работу. Обоснованием данного утверждения является тесная связь между дыханием и общим состоянием: как только дыхательные мышцы устают, уменьшается поступление крови к конечностям, что негативно сказывается на циркуляции крови в мышцах рук и ног. Как результат, появляется тяжесть в конечностях, и ухудшаются результаты.

Респираторные тренировки с использованием SpiroTiger борются с этими негативными эффектами, отдаляя ту минуту, когда начинают уставать дыхательные мышцы, и тем самым поддерживая оптимальную циркуляцию крови в руках и ногах в течение длительного времени. Другими словами: тренировки с использованием SpiroTiger обеспечивают более эффективную работу дыхательных мышц, оставляя больше кислорода для мышц рук и ног. Как результат – повышенная выносливость, оптимальное и эффективное дыхание и отличное общее физическое состояние.



## Результаты использования SpiroTiger

- Значительное улучшение выносливости и работоспособности
- Ощутимое улучшение общего физического состояния
- Улучшение результатов при пиковых нагрузках в стрессовых ситуациях
- Ускоренный период восстановления
- Повышенная выносливость дыхательных мышц
- Оптимизированное поступление кислорода в скелетные мышцы
- Ускоренный распад молочной кислоты
- Улучшенная координационная способность респираторной системы
- Укрепление мышц спины, живота и шеи



## Применение в тренировках и соревнованиях

Для любителей и профессионалов, для общей и специальной физической подготовки: респираторный тренажер SpiroTiger подходит для всех типов тренировок как до, так и после соревнований. Дополнительным преимуществом является то, что во время тренировки со SpiroTiger на сердечнососудистую систему оказывается совсем небольшая нагрузка.

Респираторный тренажер SpiroTiger укрепляет не только все дыхательные мышцы, но и все мышцы верхней части туловища, включая мышцы живота и спины. Регулярные тренировки со SpiroTiger – это самый быстрый путь к успеху. Вы почувствуете улучшение в работе дыхательных мышц уже после нескольких недель с момента начала тренировок.



## Примеры различных типов тренировок

Типы тренировок	Рекомендации	Преимущества
<p>Улучшение общего физического состояния</p> <p>Цель: общее физическое состояние и выносливость</p> <p>10–20 минут</p>	<p>От 1 до 2 тренировочных недель в среднем дыхательном ритме</p> <p>Начинайте осторожно, без чрезмерных усилий</p> <p>От 3 до 5 тренировочных сессий в неделю</p>	<p>Улучшение работы дыхательной системы</p> <p>Улучшение выносливости</p> <p>Укрепление сердечно-сосудистой системы</p>
<p>Интенсивная</p> <p>Цель: повышение функциональных показателей перед началом сезона</p> <p>15–30 минут</p>	<p>Тренировки с высокой интенсивностью дыхания, смена типов тренировок</p> <p>Каждая тренировочная сессия должна быть интенсивной</p> <p>От 3 до 5 тренировочных сессий в неделю</p>	<p>Улучшение работы дыхательной системы</p> <p>Улучшение выносливости</p> <p>Улучшение выносливости и координации дыхательной системы</p>
<p>Поддерживающие физ. состояние тренировки во время сезона</p> <p>Цель: поддержание формы</p> <p>5–30 минут, несколько раз в день</p>	<p>Тренировки со средней и высокой интенсивностью дыхания</p> <p>Каждая тренировочная сессия должна быть интенсивной</p> <p>От 2 до 4 тренировок в неделю</p> <p>Без тренировок перед соревнованиями</p>	<p>Поддержание высокой работоспособности дыхательной системы</p> <p>Поддержание выносливости</p> <p>Ускоренное восстановление</p>
<p>Разминка перед соревнованиями</p> <p>2–5 минут</p>	<p>Тренировка с высокой интенсивностью дыхания непосредственно перед стартом</p>	<p>Эффективная подготовка дыхательной системы к соревнованию</p>
<p>Поддерживающие тренировки во время перерывов или травм</p> <p>Цель: поддержание формы</p> <p>20–30 минут</p>	<p>Тренировка с высокой интенсивностью дыхания</p> <p>Каждая тренировочная сессия должна быть интенсивной</p> <p>От 2 до 4 тренировочных сессий в неделю</p>	<p>Поддержание работоспособности дыхательной системы</p> <p>Поддержание общей выносливости</p> <p>Более легкое возобновление тренировок после перерыва</p>



## Почему респираторные тренировки?

Дыхательные мышцы – это единственные из основных скелетных мышц, которые работают постоянно днем и ночью. И это экстраординарный пример выносливости.

Однако, во время физической активности, дыхательные мышцы могут устать, что пагубно сказывается на спортивных результатах спортсменов. Тренировок на общую выносливость (бег, велотренировки), однако, недостаточно для того, чтобы бороться с этим негативным эффектом. Стандартные тренировки на выносливость не тренируют дыхание в должной степени.

Повышение выносливости дыхательных мышц возможно только при регулярных, целенаправленных тренировках на развитие выносливости дыхательных мышц. Данные тренировки также улучшают и общее физическое состояние, что было доказано на конкретном примере: 38 нетренированных добровольцев подверглись следующим испытаниям: 40 тренировок по общей выносливости (бег, вело), либо 40 респираторных тренировок, либо не тренировались совсем. Группа, занимавшаяся респираторными тренировками, успешно улучшила как выносливость дыхательных мышц, так и общую физическую выносливость. Обычные тренировки на выносливость также улучшили общую физическую выносливость, но не выносливость дыхательных мышц. Таким образом, группа, использовавшая SpiroTiger, сумела улучшить свое состояние без дополнительных физических упражнений.

Объяснением данного эффекта является то, что и дыхательные мышцы и мышцы рук и ног получают энергию и кислород из одного и того же источника: кровоснабжения. Чем меньше требуют для себя дыхательные мышцы, так как они устают не так быстро и работают более эффективно, тем больше энергии получают ноги и руки. Тренировки со SpiroTiger как раз способствуют данному эффекту.

Целая серия научных исследований подтверждают взаимосвязь между респираторными тренировками и спортивной функциональностью. Мы с удовольствием предоставим вам данные исследования по запросу.

A dirt road stretches into the distance under a warm, golden sunset sky. The road is flanked by tall grasses and reeds. In the foreground, a large, dynamic splash of mud is kicked up, creating a bright, hazy cloud of particles. The overall mood is energetic and rugged.

Оторвись от соперников со  
SpiroTiger®.



## Почему SpiroTiger®?

Специфические тренировки на выносливость дыхательных мышц невозможны без специального оборудования, так как гипервентиляция легких влечет за собой знакомый всем синдром головокружения. Более того, функциональность и объем легких у спортсменов значительно различаются друг от друга.

Высокотехнологичный дизайн SpiroTiger – это идеальное решение для данных двух проблем. Во-первых, интеллектуальная система контроля воздуха SpiroTiger обеспечивает эффективную защиту от головокружения и гипервентиляции легких за счет возврата в организм части выдыхаемого воздуха. Во-вторых, различный размер дыхательных мешков позволяет установить ваш собственный ритм дыхания исходя из индивидуальных особенностей человека.

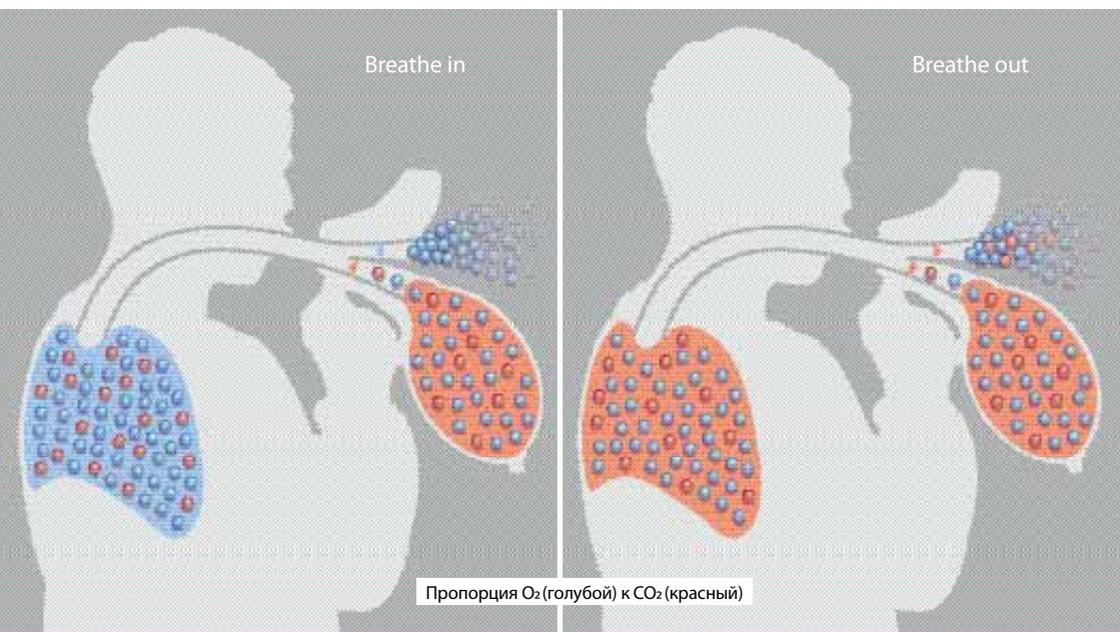
Таким образом, респираторные тренажеры без дыхательных мешков не подходят для тренировки выносливости дыхательных мышц.

Огромное количество любителей и профессионалов включили SpiroTiger в свой тренировочный процесс и уже не могут обойтись без него. И они знают почему.

Нет гипервентиляции легких и головокружения благодаря дыхательным мешкам различного размера и сложной технологии клапана.

Удобный интерфейс ввода персональной информации посредством контрольной панели для индивидуализации тренировочного процесса. Акустическая и оптическая сигнализация: частота дыхания, идеальная глубина вдоха, длительность тренировки, прогресс и т.д.





## Индивидуальные особенности

Для составления детализированного тренировочного плана, свяжитесь с нами. Вся необходимую контактную информацию вы сможете найти на сайте [www.spirotiger.com](http://www.spirotiger.com)

## Ты готов?

Последуй примеру успешных профессиональных спортсменов и улучши свои результаты с помощью SpiroTiger – достигни высоких результатов во время соревнований или же просто получай удовольствие от того, что ты делаешь что-то для укрепления своего здоровья.



«SpiroTiger – это важная составляющая тренировочного процесса для горнолыжников. Как еще вы можете повысить выносливость дыхательной системы? Улучшение равновесия – это еще один фактор, который не следует недооценивать, и тренировки в этом направлении также превосходны.»

Christian Szepessy, conditioning trainer for the ladies' swiss national downhill team



«Каждый профессиональный спортсмен постоянно выполняет специальные тренировки, подкрепляя свой организм спортивным питанием и отдыхом. Однако, для того, чтобы добраться до финиша быстрее своих соперников, необходимо использовать весь свой потенциал. Применяя SpiroTiger для повышения выносливости моей дыхательной системы, я нашел способ, как улучшить свои результаты!»

Nicola Spirig, triathlete



«Я тренируюсь со SpiroTiger в дополнение с моими обычными тренировками. С тех пор, как я начал эти тренировки, мне дышится намного легче во время чрезмерных физических нагрузок. Не за горами время, когда тренировка дыхательных мышц станет таким же обычным делом, как измерение пульса во время тренировки.»

Florian Vogel, mountain biker



Headquarters  
Switzerland:

idiag AG, Mülistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf  
Tel.: +41 (0)44 908 58 58  
Fax: +41 (0)44 908 58 59  
E-Mail: [info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch), [www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)

Официальный дистрибьютор на территории России:

ООО „Спортивные Технологии“  
119270, Россия, г. Москва,  
Лужнецкая набережная, 2/4, офис 1  
Тел./Факс: +7 (495) 639-9184  
E-Mail: [sale@innosport.ru](mailto:sale@innosport.ru)  
Web: [www.innosport.ru](http://www.innosport.ru)