

Lorsque vos muscles respiratoires se fatiguent, vos performances sur la route sont à la baisse. Une logique qui n'a pas toujours été évidente, mais qui



trouve aujourd'hui une solution à travers le SpiroTiger. Objectif : retarder la diminution du taux d'oxygène dans les muscles

Par Pierre-Maxime Branche

Mieux respirer avec Spiro Tiger



Informations

SPIROTIGER

Prix à l'unité : 1 180 euros.

Distributeur exclusif français : SleepInnov Technology, 196, rue du Rocher de Lorzier 38430 MOIRANS.

Tél : 04 76 35 77 63

Les différents entraînements :

- La préparation, après des périodes d'inactivité ou pour les débutants.
- La mise en condition pour augmentation des performances avant la phase de compétition.
- L'entretien en période de compétition.
- Échauffement avant la compétition.
- Entraînement d'entretien en période d'interruption.

Les effets :

- Augmentation de l'endurance et de la performance.
- Amélioration de la performance de pointe à toutes les phases de la compétition.
- Amélioration générale de la condition physique et de la performance dans le domaine aérobic.
- Amélioration des processus du métabolisme.
- Temps de récupération plus courts pendant et après la compétition.
- Formation retardée de lactates, dégradation rapide de l'excès d'acidité indésirable.
- Amélioration des capacités de coordination du système respiratoire en phase d'activité.
- Respiration efficace du point de vue énergétique en phase d'activité.
- Prolongation et amélioration de l'approvisionnement en oxygène de la musculature du squelette, même en phase d'effort.
- Complément ou substitution partielle de l'entraînement par intervalles.
- Entraînement complémentaire ménageant le cœur et le système cardio-vasculaire.
- Contrôle personnel de l'évolution de la performance.

Qui a dit que la respiration n'avait aucune incidence sur la performance ? Sûrement pas le professeur Boutellier, physiologiste du sport à l'Université de Zürich qui, dans une étude parue en 2000, a scientifiquement prouvé la liaison entre notre système respiratoire et nos performances. Lors des activités sportives, la musculature respiratoire se fatigue. Le corps se protège en diminuant la circulation sanguine dans les bras et les jambes afin de privilégier les fonctions organiques vitales (cerveau, cœur et poumons).

Conséquence ? Une chute des performances et une acidification excessive par la formation rapide de lactates dans les bras et les jambes, d'où les sensations de jambes lourdes chez le cycliste.

Pour y remédier, un nouvel appareil permet d'entraîner l'endurance respiratoire : le SpiroTiger. « Ce produit a été créé en 2001 et utilisé depuis dans différents univers sportifs. Tous ses utilisateurs ont été satisfaits des bénéfices de cet entraînement », précise Jérôme Argod, PDG de la Société SleepInnov Technology, distributeur exclusif sur le territoire français. Des termes bien choisis car

c'est bien d'un véritable entraînement dont il faut parler. « Il existe cinq formes d'entraînement possibles, de trois à cinq séances par semaine et d'une durée de 30 minutes », explique Jérôme Argod. Cette technique a attiré l'attention d'Éric Bouvat, médecin de l'équipe cycliste professionnelle ag2r Prévoyance. « Nous l'avons proposée à notre effectif depuis avril. Nous espérons 8 ou 10 coureurs prêts à se lancer dans cette aventure, mais la quasi-totalité a répondu présent (Ndlr : Dessel, Turpin, Gerrans, Dumoulin...) ! C'est quand même une vraie contrainte (essoufflements, tension

et transpiration) qui s'ajoute à leur entraînement et musculation. Il est encore trop tôt pour tirer des conclusions, nous verrons en fin de saison », annonce Éric Bouvat.

Seul instrument de musculation respiratoire qui allie à la fois un travail d'inspiration et d'expiration, le SpiroTiger améliore les conditions de pratique sans intervenir sur le rythme cardiaque puisque l'amélioration de votre musculature respiratoire vous permettra de retarder la diminution du taux d'oxygène dans vos muscles. Que vous soyez professionnel ou passionné, c'est votre plaisir qui respirera un nouvel air.