

www.spirotiger.com



**Amélioration des performances grâce
à l'entraînement respiratoire**



SPIROTIGER[®]

ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE POUR GAGNEURS

A pair of orange SpiroTiger sneakers is placed on a gravel path that leads into a field of tall grasses at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and a misty atmosphere. The path is flanked by green grass on the left and taller, dry-looking grasses on the right. In the background, there are rolling hills and a few trees.

**Avec un entraînement
intensif.**

This image is identical to the one above, but with a red starburst badge in the upper right corner containing the text 'swiss made'. The scene shows a pair of orange SpiroTiger sneakers on a gravel path leading into a field at sunrise, with a warm, golden glow and misty atmosphere.

**Avec un entraînement
intensif et SpiroTiger®.**

**swiss
made**

Vers de nouvelles performances avec SpiroTiger®

Toutes les sportives et tous les sportifs s'entraînent dur. Mais celles et ceux qui souhaitent s'assurer un avantage décisif doivent emprunter de nouvelles voies. L'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® vous ouvre de toutes nouvelles perspectives.

L'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® vous procure de nouvelles capacités de performance, car l'entraînement d'endurance de la musculature respiratoire a un effet positif sur l'ensemble des aptitudes physiques. C'est ce qui rend l'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® si précieux pour les sportives et les sportifs en tous genres, aussi bien pour les professionnels que les amateurs de compétitions, les sportifs de loisirs ou les aficionados du fitness.

Avec SpiroTiger®, on peut entraîner la musculature respiratoire en continu, sans les désagréables sensations de vertige que produisent d'autres appareils. C'est possible grâce à la gestion intelligente et taillée sur mesure du débit respiratoire du SpiroTiger®.

Un entraînement modeste avec SpiroTiger® suffit à vous ouvrir la voie vers de nouvelles performances, avec non seulement plus de puissance, plus d'endurance et une meilleure condition physique, mais encore des performances de pointe accrues lors d'efforts soutenus, un souffle plus long et des phases de récupération plus courtes.

Il n'est donc pas surprenant que de plus en plus de sportives et de sportifs fassent confiance à l'entraînement respiratoire avec SpiroTiger®. Et vous, quand commencez-vous votre propre entraînement?



SpiroTiger® stGO et stSMART

SpiroTiger® est un appareil d'entraînement respiratoire compact et léger pour les sportifs, disponible dans deux modèles différents: SpiroTiger® stGO pour les débutants et SpiroTiger® stSMART pour les plus avancés, avec une interface PC permettant de transmettre les données d'entraînement sur un ordinateur. On peut ainsi surveiller et suivre facilement son entraînement sur ordinateur.

SpiroTiger® est composé d'un embout buccal amovible avec tubes respiratoires, du ballon respiratoire sur mesure et d'une interface avec écran, comprenant les touches pour la surveillance de l'entraînement et le réglage des paramètres personnels. Pour garantir une hygiène parfaite, tous les composants conduisant l'air sont amovibles et faciles à nettoyer.



- 1 Interface pour la surveillance de l'entraînement
- 2 Touches pour la saisie des paramètres
- 3 Embout buccal amovible avec tubes de respiration
- 4 Ballon respiratoire taillé sur mesure
- 5 Compartiment à piles (2 piles AA LR6)
- 6 Poignée
- 7 Raccordement PC (uniquement pour le SpiroTiger® stSMART)
- 8 Facile à démonter

Entraînement facile et efficace

Il est très facile de s'entraîner avec SpiroTiger®. Entrer d'abord les paramètres personnels dans les champs de saisie du SpiroTiger®, puis presser le bouton Start. Surveiller les signaux acoustiques d'inspiration et d'expiration ou regarder l'écran: au premier bip, expiration terminée. Au deuxième bip, inspiration terminée. L'expérience montre que 2 à 3 entraînements de 5 minutes suffisent pour s'habituer au rythme de respiration.

L'entraînement avec SpiroTiger® s'adapte aux conditions individuelles: volume respiratoire personnel, fréquence respiratoire propre et durée d'entraînement. Grâce aux ballons respiratoires de différentes tailles et la saisie de la fréquence respiratoire individuelle, le SpiroTiger® peut être adapté de manière optimale à la taille des poumons et aux capacités physiques individuelles de tout un chacun.

Les données de l'entraînement, affichées en direct sur l'écran de l'interface, peuvent être mémorisées en vue d'évaluations futures. Cela permet en toute simplicité d'optimiser et de contrôler avec précision les entraînements.



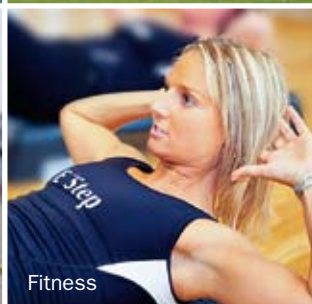
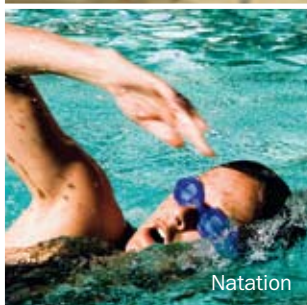
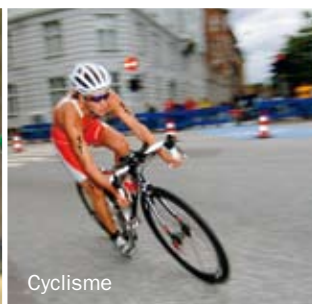
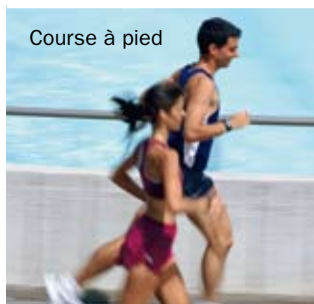
Inspirer

Expirer

Inspirer

Utile dans de nombreux types de sports

Les sportifs professionnels s'adjugent un avantage décisif et remontent au classement dans les compétitions. Les sportifs amateurs dépassent leurs propres limites. Mais on peut également se contenter de faire quelque chose de bien pour se maintenir en bonne forme. Avec l'entraînement respiratoire SpiroTiger®, vous êtes de toute façon gagnant et cela en vaut la peine dans de nombreux types de sport.



Pour un avantage décisif

L'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® a déjà permis à de nombreux sportifs professionnels d'améliorer leurs résultats. Ils ont pu améliorer leur condition physique – et s'assurer un avantage décisif dans la lutte pour une place sur le podium.



Franco Marvulli (cyclisme sur piste)

Titres: médaillé olympique – Madison, vice-champion du monde – Madison, cycliste de l'année en 2004.

Témoignage: «Au début, l'entraînement avec SpiroTiger® était assez éprouvant. Aujourd'hui, je m'entraîne tous les jours et je sens que ma respiration est devenue plus fluide et que je peux littéralement y puiser de nouvelles énergies. SpiroTiger® m'accompagne sans arrêt, pas seulement lors des phases préparatoires, mais également en compétition: avant chaque course, je fais un bref entraînement de 4–5 minutes, afin de préparer mon système respiratoire à l'effort physique.»

Lara Gut (ski alpin)

Titres: 3^e place dans l'épreuve de descente à Saint-Moritz le 2 février 2008, 1^{ère} place dans l'épreuve de slalom géant de la Copa Sud America en 2006, 1^{ère} place dans l'épreuve de Super-G FIS en 2006.

Témoignage: «Mon corps est soumis à des efforts importants à cause des entraînements quotidiens et des compétitions. Grâce au SpiroTiger®, j'ai toutefois pu encore augmenter l'intensité de mes entraînements. Et peu après le début de mes entraînements avec SpiroTiger®, je suis parvenue à améliorer mes capacités d'endurance et de récupération. L'entraînement avec SpiroTiger® a été intégré tout naturellement dans mon planning sportif et en constitue aujourd'hui un élément essentiel.»



Nino Schurter (VTT)

Titres: médaille de bronze au JO 2008 de Pékin, Champion du monde en 2008 dans la catégorie U23.

Témoignage: «Le SpiroTiger® fait tout simplement partie intégrante d'un plan d'entraînement complet. Depuis que je m'entraîne avec, je respire plus facilement dans l'effort et je récupère plus rapidement grâce à une résorption plus rapide des lactates.»

Si un entraînement intensif ne suffit pas ...





... augmentez
vos chances
avec SpiroTiger®.

swiss
made



Parmi les professionnels, l'entraînement respiratoire SpiroTiger® a depuis belle lurette le statut culte d'une arme secrète légitime. **Le coureur de vélo tout-terrain Nino Schurter** a aussi misé sur SpiroTiger® pour s'assurer un avantage décisif dans la conquête du podium.

Performance accrue grâce à l'entraînement respiratoire

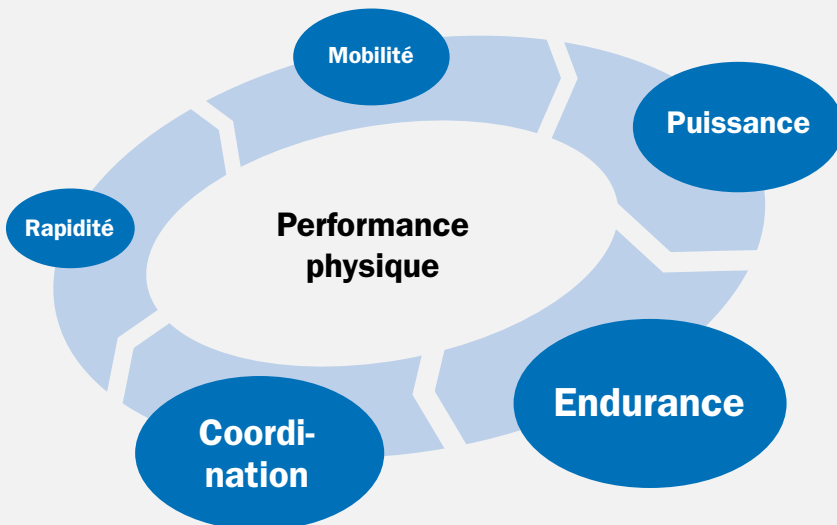
L'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® STGO ou STSMART renforce la musculature respiratoire tout en agissant positivement sur l'ensemble des capacités physiques. Il en résulte de nouvelles réserves d'énergie, qui exercent une influence positive tant sur l'endurance que sur les pics d'efforts momentanés. Le rapport étroit entre respiration et performance globale constitue la base de ce résultat d'entraînement: lorsque la musculature respiratoire se fatigue progressivement, la circulation sanguine peut diminuer aux extrémités et influencer négativement l'irrigation sanguine dans les muscles des bras et des jambes. Avec pour conséquence des membres lourds (comme des courbatures), un excédent de lactates et une réduction de la performance physique. L'entraînement avec SpiroTiger® permet de lutter contre ces effets négatifs en retardant la fatigue de la musculature respiratoire et en garantissant plus longtemps une irrigation sanguine optimale des bras et des jambes. Autrement dit, l'entraînement avec SpiroTiger® travaille la musculature respiratoire de manière plus efficace, consomme moins d'oxygène, avec pour effet qu'il reste plus d'oxygène pour les muscles des bras et des jambes. Il en résulte une augmentation de l'endurance et des performances en compétition, une respiration optimale et efficace, ainsi qu'une amélioration générale de la condition physique.



SPIRO TIGER®
ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE POUR GAGNEURS

Effets de l'entraînement avec SpiroTiger®

- Nette augmentation de l'endurance et de la performance
- Amélioration générale de la condition physique
- Amélioration de la performance de pointe à toutes les phases de la compétition
- Temps de récupération plus courts pendant et après la compétition
- Endurance accrue de la musculature respiratoire
- Approvisionnement optimal en oxygène de la musculature du squelette
- Résorption accélérée des lactates pendant et après l'effort
- Meilleure capacité de coordination du système respiratoire en phase d'effort
- Renforcement de la musculature du cou, du ventre et du dos



Utilisation pour l'entraînement et la compétition

Amateur ou professionnel, entraînement physique ou programme d'entraînement spécial: l'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® peut revêtir de nombreuses formes et sert également avant et après une compétition. Le fait que l'entraînement avec SpiroTiger® ne sollicite que modérément le système cardiovasculaire constitue un avantage supplémentaire.

L'entraînement respiratoire avec SpiroTiger® renforce non seulement l'ensemble de la musculature respiratoire, mais encore celle du haut du corps (musculature du ventre, du dos, de la nuque). Un entraînement régulier constitue le moyen le plus rapide et le plus sûr pour parvenir au succès individuel. L'endurance de la musculature respiratoire s'améliore en outre considérablement après quelques semaines d'entraînement déjà.



Exemples de différentes formes d'entraînement

Formes d'entraînement	Recommandation	Utilité
<p>Entraînement de préparation et fitness</p> <p>But: bonne condition physique générale et acquisition d'une endurance de base</p> <p>10–20 minutes d'entraînement d'affilée</p>	<p>1 à 2 semaines d'entraînement à fréquence respiratoire moyenne</p> <p>Commencer en douceur et sans efforts particuliers</p> <p>3 à 5 entraînements par semaine</p>	<p>Augmentation de la performance du système respiratoire</p> <p>Acquisition d'une endurance de base</p> <p>Sollicitation réduite du système cardiovasculaire</p>
<p>Entraînement de mise en condition</p> <p>But: augmentation des performances avant la phase de compétition</p> <p>15–30 minutes</p>	<p>Entraînement à haute fréquence respiratoire et différentes variations d'entraînement</p> <p>Chaque entraînement doit être ressenti comme très éprouvant</p> <p>3 à 5 entraînements par semaine</p>	<p>Amélioration des performances du système respiratoire</p> <p>Amélioration des performances d'endurance générales</p> <p>Amélioration de l'endurance de base et de la coordination du système respiratoire</p>
<p>Entraînement d'entretien en période de compétition</p> <p>But: maintien des capacités de performance</p> <p>5–30 minutes, également plusieurs fois par jour</p>	<p>Entraînement de moyenne à haute fréquence respiratoire</p> <p>Chaque entraînement doit être ressenti comme éprouvant</p> <p>2 à 4 entraînements par semaine</p> <p>Pas d'entraînements juste avant une compétition (signes de fatigue)</p>	<p>Entretien des hautes performances du système respiratoire</p> <p>Maintien des performances d'endurance</p> <p>Maintien de l'endurance de base</p> <p>Régénération plus rapide</p>
<p>Echauffement avant les compétitions</p> <p>2–5 minutes</p>	<p>Entraînement à haute fréquence respiratoire juste avant le départ</p>	<p>Préparation efficace et bénéfique de la totalité du système respiratoire avant la compétition</p>
<p>Entraînement d'entretien en cas de pause ou de blessure</p> <p>But: maintien des capacités de performance</p> <p>20–30 minutes</p>	<p>Entraînement à haute fréquence respiratoire</p> <p>Chaque entraînement doit être ressenti comme éprouvant</p> <p>2 à 4 entraînements par semaine</p>	<p>Entretien des hautes performances du système respiratoire</p> <p>Entretien des performances d'endurance générales</p> <p>Entretien de l'endurance de base</p> <p>Retour plus facile après des périodes de pause</p>



Pourquoi entraîner le système respiratoire?

La musculature respiratoire est la seule musculature squelettique vitale qui travaille jour et nuit. Cela équivaut à une haute performance dans le domaine de l'endurance.

Lors d'une activité sportive, la musculature respiratoire peut toutefois se fatiguer et nuire d'autant à la performance, comme le démontre de façon impressionnante le Prof. Boutellier, physiologiste du sport à l'EPF et à l'université de Zurich. Un entraînement d'endurance (p. ex. jogging, cyclisme) ne suffit généralement pas à contrer cet effet, car la respiration n'est pas suffisamment entraînée dans le cadre d'un entraînement d'endurance normal.

Afin d'augmenter l'endurance de la musculature respiratoire, un entraînement d'endurance régulier et ciblé de la musculature respiratoire est indispensable. La condition physique et sportive en est sensiblement accrue, comme le démontre clairement l'étude suivante: 38 personnes test non entraînées ont fait soit 40 entraînements d'endurance (jogging, cyclisme), soit 40 entraînements respiratoires ou pas d'entraînement du tout. Le groupe qui a effectué un entraînement respiratoire a pu augmenter non seulement l'endurance de la musculature respiratoire, mais encore sa capacité d'endurance en général. Le groupe de pur entraînement d'endurance a certes pu augmenter sa capacité d'endurance, mais pas la performance de la musculature respiratoire. Le groupe qui s'est entraîné avec SpiroTiger® a donc réussi à améliorer sa capacité de performance sans entraînement physique supplémentaire.

L'explication de cet effet stupéfiant réside dans le fait que la musculature respiratoire et les muscles des bras et des jambes tirent leur énergie et l'oxygène à la même source: dans la circulation sanguine du corps. En retardant la fatigue et en travaillant plus efficacement, la musculature respiratoire sollicite moins la circulation sanguine et du coup, les muscles des bras et des jambes disposent de plus de réserves. L'entraînement d'endurance avec SpiroTiger® tire profit de cet effet.

Toute une série d'études scientifiques a été publiée à ce jour, qui démontrent le rapport étroit entre l'entraînement respiratoire et la performance sportive globale. Nous vous transmettons volontiers sur demande une bibliographie à ce sujet.

A dirt road stretches into the distance under a golden sunset sky. The road is flanked by tall grasses and reeds. In the foreground, a large, bright splash of water or mud is kicked up, creating a misty, sunlit cloud. The overall scene is warm and atmospheric.

**Une longueur d'avance sur la concurrence
avec SpiroTiger®.**



Pourquoi SpiroTiger®?

On ne peut pas faire d'entraînement d'endurance spécifique de la musculature respiratoire sans appareil d'entraînement, car on se trouve alors rapidement en situation d'hyperventilation, accompagnée des symptômes de vertige bien connus. Qui plus est, performance et volume des poumons varient d'un individu à l'autre.

La construction judicieuse du SpiroTiger® permet de remédier à ces deux difficultés. D'une part, la gestion intelligente de l'air par le SpiroTiger® protège efficacement contre le vertige et l'hyperventilation en réinjectant en partie l'air expiré. D'autre part, des ballons respiratoires de différentes tailles et les réglages individuels des fréquences respiratoires permettent d'adapter facilement l'appareil aux caractéristiques individuelles de chacun.

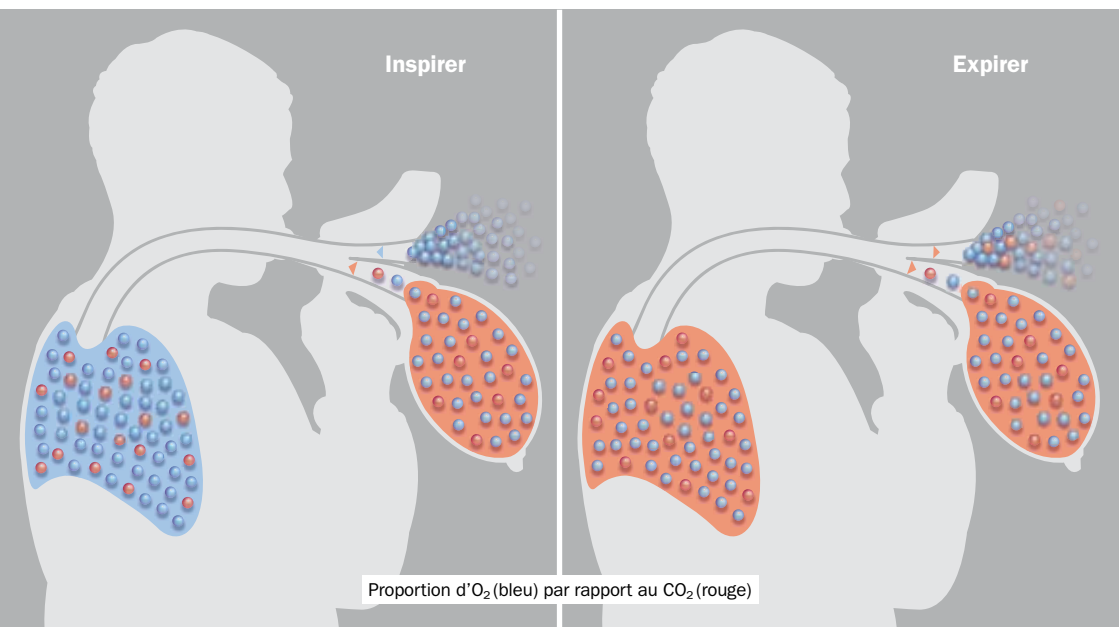
Les appareils d'entraînement respiratoire dépourvus de ballon respiratoire ne conviennent donc pas à l'entraînement d'endurance de la musculature respiratoire. SpiroTiger® est l'unique appareil d'entraînement respiratoire pour un entraînement complet et ciblé de la musculature respiratoire.

De nombreux sportifs amateurs et professionnels pratiquant différents sports ont intégré SpiroTiger® dans leur entraînement personnel et n'y renonceraient en aucun cas à l'avenir. Maintenant, vous savez pourquoi!

Ni hyperventilation, ni vertige, même avec des phases d'entraînement prolongées: grâce aux différentes tailles des ballons respiratoires et à une technologie de ventilation sophistiquée.

Saisie simple des données d'entraînement personnelles via le champ de touches de l'interface, pour individualiser l'entraînement. Feed-back acoustique et visuel via l'écran intégré: fréquence respiratoire, profondeur respiratoire idéale, durée d'entraînement, déroulement de l'entraînement, etc.





Taillé sur mesure pour vous

Pour un programme d'entraînement individuel et détaillé, vous pouvez vous adresser à l'un de nos centres de compétences. Vous trouverez les adresses et les contacts sur notre site Web www.spirotiger.com.

Prêt à prendre le départ?

Suivez l'exemple des sportifs professionnels à succès et améliorez vous aussi vos performances avec SpiroTiger® – que ce soit pour vous assurer un avantage décisif en compétition, pour un petit plus de performance dans la pratique de votre sport favori ou tout simplement pour vous donner l'agréable sentiment de faire quelque chose de bien pour votre condition physique et votre santé. Et vous pourrez alors peut-être bientôt à votre tour parler de votre succès, comme dans les témoignages suivants:



«Le SpiroTiger® constitue une composante importante de l'entraînement d'une skieuse de descente de compétition. Comment sinon améliorer de manière ciblée la capacité d'endurance de la respiration? L'amélioration de la stabilité du torse et du tronc constitue en outre un facteur qu'il ne faut pas sous-estimer et, là aussi, l'entraînement respiratoire a fait ses preuves.»

Christian Szepessy, entraîneur sportif de l'équipe de ski alpin dames



«Tout sportif de haut niveau accomplit un programme cadre composé d'entraînements sportifs spécifiques, notamment en recourant à des aides diététiques et de récupération. Mais pour passer la ligne d'arrivée avant les autres concurrents, il est décisif d'utiliser tout son potentiel de performance. Avec l'entraînement respiratoire SpiroTiger®, j'ai trouvé un moyen d'améliorer encore mes résultats!»

Nicola Spirig, triathlète



«En plus de mon entraînement normal, je m'entraîne également avec le SpiroTiger®. Depuis que je m'y suis mis, je respire nettement plus facilement lors d'efforts physiques intenses. L'entraînement de la musculature respiratoire sera bientôt aussi évident que ne l'est aujourd'hui un entraînement avec un pulsmètre.»

Florian Vogel, coureur VTT



Headquarters
Suisse:

idiag AG, Mülistrasse 18
CH-8320 Fehraltorf
Tél.: +41 (0)44 908 58 58
Fax: +41 (0)44 908 58 59
E-Mail: info@idiag.ch
www.idiag.ch



Distribution
France:

SleepInnov Technology, Inopolis B
170 rue de chatagnon, F-38430 Moirans
Tél.: +33 (0)4 76 37 05 79
Fax: +33 (0)4 83 07 54 99
E-Mail: spirotiger@sleepinnov.com
www.sleepinnov.com