

Spirotiger[®]

Ausdauertraining
der Atemmuskulatur

Ein neues Stück
Lebensqualität
gewinnen !





Der Atmung auf der Spur.



Atmen ist ein absolut zentraler und lebenswichtiger Prozess. Tag und Nacht, meist unbewusst, arbeitet eine Vielzahl von Muskelgruppen. In Ruhe werden über 20'000 Atembewegungen pro Tag gezählt, unter körperlicher Belastung weitaus mehr.

Eine ausdauerfähige Atemmuskulatur ist die wichtigste Voraussetzung – ein gezieltes Ausdauertraining die Lösung !

Spirometrie und Fluss/Volumen

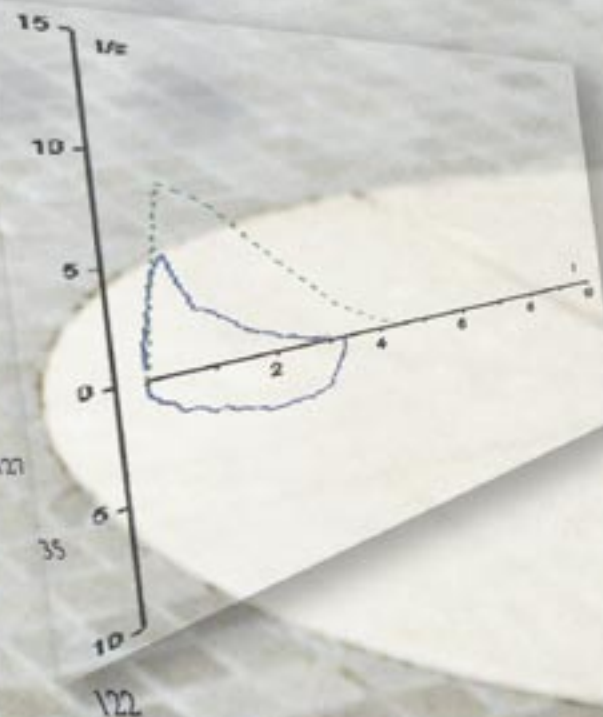
Parameter	Einheit	Null	Wert	Referenz
FVC	l	4.55	3.25	71
FVC ₂₅	l	4.28	3.11	71
FEV1	l	1.17	2.05	61
FEV1/FVC ₂₅	%	73	66	68
PEF	l/s	8.40	5.21	62
MEF75	l/s	7.50	3.90	59
MEF50	l/s	4.44	1.37	71
MEF25	l/s	1.64	0.61	37
PBF	l/s		2.70	

Bodyplethysmographische Resistance

RAW _{tot}	kPa/l*s	0.30	0.38	127
RAW _{ex}	kPa/l*s		0.43	
RAW _{in}	kPa/l*s		0.55	
sGAW _{tot}	l/kPa/s	1.19	0.42	35

Bodyplethysmographische Volumina

TLC	l	7.46	9.12	122
VC	l		3.24	
RV	l	2.65	5.88	22



Die Ausdauerfähigkeit der Atmung ist trainierbar.

Atem-Ausdauertraining, eine neue Therapieoption. Ob stationär in der Klinik, ambulant in der Rehabilitation oder individuell zu Hause: dank der einfachen Bedienung und der Handlichkeit kann überall trainiert werden.



«Meine Atemnot war zeitweise sehr beängstigend. Ich hatte das Gefühl, nicht genügend Luft zu erhalten. Dank dem Atmungstraining ist dieses Gefühl beinahe gänzlich verschwunden.»

> Wissenschaftliche Studien* belegen eindrücklich die Verminderung der Atemnot sowie die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität von Atemwegspatienten durch gezieltes Atem-Ausdauertraining.

Atem-Ausdauertraining mit dem SpiroTiger®.



«Meine chronischen Rückenschmerzen sind weg. Ich fühle mich rundum gesünder»

> Durch das Training wird die gesamte Oberkörpermuskulatur gestärkt. Nicht nur die Atmung sondern auch die Rumpfstabilität verbessert sich nachhaltig. Weniger Haltungsbeschwerden und ein besseres Körpergefühl sind die Folge.

«Seit die lästigen Schnarchgeräusche ausbleiben, ist klar: der SpiroTiger® ist ein Segen !»

> Eine Studie des Lindenhospitals in Bern belegt: Durch Training der Rachenmuskulatur reduziert sich die Schnarchhäufigkeit bereits nach 4 Wochen deutlich.

* Respiratory muscle training increases cycling endurance without affecting cardiovascular responses to exercise Markov et al., 2001, Eur J Appl Physiol, 85: 233-239

Respiratory Muscle Endurance Training in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Scherer et al., 2000, Am J Respir Crit Care Med, 162: 1709-1714

Auswirkungen des Ausdauertrainings.

- Verminderte Atemnot
- Gesteigertes Atembewusstsein
- Erhöhte Atemeffizienz
- Rhythmische Atmung dank verbesserter Muskelkoordination
- Ausdauerfähige Atemmuskulatur
- Bessere Schleimlösung und verbessertes Abhusten des Schleims
- Gestärkte Haltungsmuskulatur
- Verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit

6 Gesteigerte Lebensqualität !



«Auf einmal konnte ich Schleim abhusten. Ein Gefühl, als ob meine Lunge von innen heraus gereinigt werden.»

> Sekretmobilisation und -elimination werden erhöht. Die Infektionsgefahr wird deutlich reduziert.

«Endlich kann ich etwas aktiv für die Verbesserung meiner Atmung tun !»

> Aktives Training durchbricht den Teufelskreis der schleichen- den Dekonditionierung. Bei Atemwegspatienten gilt dies in besonderem Masse für die ge- schwächte Atemmuskulatur.

«Jetzt erst wird mir bewusst, was effizientes Atmen bedeutet.»

> Das Atmen neu erlernen. Rhythmisches Ein- und Ausatmen steigert die Muskelkoordination und den Gesamtprozess «Atmung». Dank dieses neuartigen Ausdauer- trainings kann die Atemeffizienz umfassend trainiert werden.



Atemnot muss nicht sein!



«Ich kann wieder länger gehen, alltäglichen Tätigkeiten nachkommen und aktiv am Sozialleben teilnehmen – mein ganzes Wohlbefinden hat sich dadurch deutlich verbessert.»

> Unser Atmungssystem ist lebenswichtig und beeinflusst unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Das Ausdauertraining der Atemmuskulatur mit dem SpiroTiger® rehabilitiert und reintegriert den Menschen in seiner Gesamtheit.

Nachhaltig gesteigerte Lebensqualität ist das Ziel.

Wer kann seine Atmungs-
ausdauer verbessern?



Ausdauertraining der Atemmuskulatur kennt sehr viele Anwendungsbereiche.

In der Rehabilitation bei:

- COPD
- Mucoviszidose / Cystischer Fibrose
- Neuromuskulären Erkrankungen
- Para / Tetraplegie
- Atemnot / Kurzatmigkeit
- Deconditioning

sowie bei:

- Schnarchen / Schlafapnoe
- Rheumatologischen Erkrankungen (z.B. M. Bechterew)
- Chronischen Nackenbeschwerden / Schleudertrauma
- Prä- / Postoperativ

SpiroTiger® in der Therapie

- Persönliche atemführende Teile (sterilisierbar)
- Mit integrierter Überwachungselektronik
- PC professional software zur individuellen Trainingssteuerung, -kontrolle und -dokumentation



Spüren Sie die Befreiung, die ein aktives Ausdauertraining der Atemmuskulatur mit sich bringt. Testen Sie den SpiroTiger®.

Damit die Atmung nicht ins Stocken gerät !

Eine optimale Trainingsgestaltung, angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit, erhalten Sie durch die kompetente Beratung und Betreuung bei:

Spirotiger

www.spirotiger.ch

**Die neue Perspektive
in der Therapie**

