

21.11.2006

Spiro Tiger Sport: Training der Atmungsmuskulatur

zur Originalnachricht mit Bild

Ein Muskel benötigt Sauerstoff, um über eine längere Zeit Arbeit verrichten zu können. Diesen Sauerstoff bekommt er über Blutbahnen geliefert. Die Lunge ist für die Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff zuständig. Doch was passiert, wenn selbst die Atmungsmuskulatur, welche Sauerstoff von außen in die Lunge führt, ermüdet? Der sich durch die Ermüdung ergebene Sauerstoffmangel führt zur Laktanhäufung in den Muskeln der Gliedmaßen. Man empfindet Schmerz und muss die Leistung reduzieren. Eine Möglichkeit, die Atmungsmuskulatur zu trainieren ist der SpiroTiger von idiaq und Cosmed.

Das SpiroTiger-System besteht aus dem Handgerät und einer Basisstation. Die persönlichen Trainingsvorgaben (z.B. Atmungsfrequenz) können in eine Basisstation eingegeben werden und dienen zur Taktvorgabe und zur Überwachung des Trainings. Der Takt wird mit einem Lauflicht und kurzen Tönen vorgegeben. Mit Anweisungen wie «schneller atmen» wird der Trainierende durch das Training geführt.

Bei groben Abweichungen vom Idealtraining gibt der SpiroTiger optisch und akustisch Warnungen aus. Die im Handgerät verwendete Ventiltechnologie und der Atmungsbeutel schützen bei korrekter Handhabung weitgehend vor Hyperventilation, Hypoventilation und Schwindel. Die beim Training erfassten Daten werden mit einem Kabel an die Basisstation geleitet. Die wichtigsten Daten des Trainings werden dort gespeichert und können später auf einen PC übertragen und mit einem optional erhältlichen Programm ausgewertet werden.

Das SpiroTiger System eignet sich für den Einsatz im Leistungssport genauso wie für den Einsatz im Gesundheitssport.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de