

Atemmuskeltraining

Jetzt anmelden für ein
kostenloses
Atemmuskeltraining
vom 28. bis 30. Oktober 2021!
» Die Platzzahl ist limitiert

Die Atemmuskulatur ist für eine starke Lunge sehr wichtig. Dieses Jahr finden vom 28. bis 30. Oktober 2021 zum ersten Mal die Idiag Atemtage statt. Vereinbaren Sie einen individuellen Termin und lernen Sie das Atemmuskeltraining mit dem Idiag P100 kennen.

Der Idiag P100 ist der weltweit erste All-in-One Atemmuskeltrainer, welcher ein individualisiertes Atemmuskeltraining für sowohl Ausdauer als auch Kraft bietet. Das Training mit dem Idiag P100 stärkt die Atmung und kann bei Themen wie Schnarchen, Atemnot, Rückenbeschwerden und beim Abnehmen helfen und positiv zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Facts

- » Deutliche Steigerung der Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- » Verschiedene Trainingsarten: Freies Training, Kraft, Ausdauer und Intervall
- » Einfaches, automatisiertes Atem-Muskeltraining
- » Atemtiefe, Atemvolumen, Atemwiderstand und Kraftschwellenwert einzeln variierbar
- » Leistungstest zur Messung von Ist-Zustand und Trainingsfortschritten

1. Anamnese

In einem 45 minütigen Termin wird mittels kurzer Anamnese nach allfälligen Beschwerden und den Motivationsgründen für das Training mit dem P100 gefragt.

2. Atmungsarten

Die Wichtigkeit und der Unterschied der verschiedenen Atmungsarten wird erklärt und geübt.

3. Erstes Training

Nach einem kompletten Einstufungstest wird ein kurzes Training durchgeführt, um ein Gefühl für das Training mit dem Idiag P100 zu bekommen.



IDIAG

Tun Sie Ihren Lungen etwas Gutes und
beginnen Sie mit Atemmuskeltraining.

Jetzt bestellen
und Gutscheine von
Physio Care
Center de Leur
sichern!

Ihr Gutschein
Kauf:
P100CDUACH15121
Abo:
P100ACDUACH5021

Webshop:
www.idiag.ch/shop

Weitere Informationen:
www.idiag.ch/idiag-p100
info@idiag.ch | 044 908 58 58

IDIAG
P100®

