

# IDIAG P100®



## Die Grundlagen

Der Idiag P100 ermöglicht gezieltes Training der Atemmuskulatur. Eine trainierte Atemmuskulatur kann die Lungen besser unterstützen, was zu einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens führt.

**Verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität mit einem Training, das überall durchgeführt werden kann.**

Der Idiag P100 ist der weltweit erste All-in-One Atemmuskeltainer, welcher ein individualisiertes Training für Kraft, Ausdauer und Intervall bietet. Das Training mit dem Idiag P100 unterstützt bei Themen wie Stärkung der Lungen, Abnehmen, Schnarchen, Atemnot und Rückenbeschwerden, und trägt positiv zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

## Die Vorteile im Überblick:

- Mehr Lebensqualität dank eines gestärkten Atemsystems.
- Forschungsbasierte Entwicklung und wissenschaftlich dokumentierte Wirkung.
- Einfache Trainingsgestaltung durch individuelle Einstufungstests und personalisierbare Trainingseinstellungen.
- Benutzerfreundliche Trainingssteuerung, -planung und -auswertung direkt am Gerät oder mittels zugehöriger App.



Ruth Lehmann, 68 Jahre

«Wenn ich das Training vor dem Zubettgehen mache, schlafe ich tiefer und wache erholter auf. Wer besser atmet, fühlt sich auch tagsüber leistungsfähiger, hat mehr Reserven und kommt dadurch auch nicht so schnell an seine Grenzen. Dank dem Idiag P100 geht meine Lunge auf wie eine Blume.»



Walter Mörgeli, 79 Jahre

«Dreimal pro Woche trainierte ich je 15 Minuten. Nach dem Training war mir so wohl, und das Gefühl wurde immer besser. Ich kann mittlerweile auch wieder ohne Atemnot laufen. Beim Lungentest im Spital staunten die Ärzte nicht schlecht. Meine Lungenkapazität habe sich deutlich verbessert, und die Sauerstoffsättigung im Blut sei ebenfalls gestiegen. Ich bin sehr glücklich.»



# IDIAG P100®

## Anwendung des Idiag P100

Der Idiag P100 ist ein ergonomisches, in der Hand gehaltenes Atemmuskeltrainingsgerät, das im Sitzen, Stehen oder gar im Liegen gebraucht werden kann. Via Display oder auf der App gibt es Rückmeldungen zur Atmung, was kontrollierte Trainingseinheiten für die Atemmuskulatur bei gesteigerter Atemleistung und -frequenz ermöglicht.

Die Dauer der Trainingseinheiten kann frei nach Leistungsniveau gewählt werden und beträgt zwischen wenigen Minuten für eine Einheit Krafttraining bis hin zu einem 30-minütigen Ausdauertraining für Fortgeschrittene.

Die konsequente Anwendung des Idiag P100 verspricht eine deutliche Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit.

## Bedienung auf dem Gerät oder optional via App

Der Idiag P100 kann autonom über die Menüsteuerung auf dem Gerät bedient werden und gibt in Echtzeit Rückmeldung zum Training. Die Trainings können zusätzlich in der App auf einem mobilen Gerät verwaltet, geplant und ausgewertet werden.

## Hintergrund

Der Idiag P100 wurde in Kooperation mit führenden Hochschulen (ETH, BFH, UZH) entwickelt. Mittels hochpräziser Sensorik misst das Gerät Luftströmung, Druck und endexpiratorische CO<sub>2</sub>-Konzentration. Dadurch können Ventilation und CO<sub>2</sub>-Konzentration reguliert werden, was das Auftreten von Hyper- und Hypoventilation bzw. Schwindel auch unter grosser körperlicher Belastung verhindert.

Wo gibt es mehr Informationen?  
Hintergrundwissen, Trainingstipps  
und weitere Informationen finden  
Sie unter: [mehrluft.idiagp100.ch](http://mehrluft.idiagp100.ch)

Jetzt kaufen

Direkt im Webshop [www.idiag.ch/shop](http://www.idiag.ch/shop)

**JETZT  
BESTELLEN**

## LUNGE STÄRKEN

Mehr Luft. Mehr Leben.

Eine gestärkte Atemmuskulatur ist ein grosser Gewinn für die körperliche Fitness, das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Wozu also noch mit dem Atemtraining warten? Die Atemmuskulatur kann mit dem Idiag P100 bequem von zu Hause aus trainiert und somit Ihre Lungenfunktion verbessert werden.

## SCHNARCHEN

Mehr Luft. Weniger Schnarchen.

Schnarchen stört nicht nur die Personen um Sie, es unterbricht auch Ihren eigenen Schlaf und macht Sie müde und schlapp. Mit dem Idiag P100 stärken Sie Ihre Atemmuskulatur – so löst sich Ihr Schnarchen schnell in Luft auf.

## RÜCKENBESCHWERDEN

Mehr Luft. Weniger Rückenbeschwerden.

Sie leiden unter Rückenbeschwerden, die einfach nicht besser werden wollen? Für die Atmung und aufrechte Haltung sind weitgehend dieselben Muskelgruppen zuständig. Mit dem Idiag P100 trainieren Sie genau diese Muskeln und stärken so Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## ABNEHMEN

Mehr Luft. Weniger Kilos.

Sie möchten abnehmen? Der Idiag P100 packt das Problem an der Wurzel. Mit dem smarten Atemmuskeltrainer sorgen Sie für mehr Atem in Ihrem Leben. Und damit auch für mehr Leistungsfähigkeit, mehr Bewegung, mehr Fitness – und weniger Kilos.

## ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

Mehr Luft. Mehr Leben.

Atmen ist so selbstverständlich, dass wir meistens gar nicht darüber nachdenken. Doch wer einmal Probleme mit der Atmung hat, weiss wie sehr sich dadurch die Lebensqualität verändern kann. Egal ob Atemnot, Übergewicht, Rückenschmerzen oder Schlafprobleme – mit dem Idiag P100 stärken Sie Ihre Atemmuskulatur und steigern gleichzeitig Ihre Lebensqualität massiv.