

Das Wunder mit dem Fett

Grosse Überraschung beim Atemtraining mit dem SpiroTiger. Ernährungswissenschaftler Roberto Pusinelli aus Chiasso TI sagt, wie sich das Fett bei seinen Patienten auf einmal in Luft auflöste.



Die Resultate sind eine kleine Sensation. Durch Zufall ist der Tessiner Bewegungswissenschaftler und Ernährungskoach Roberto Pusinelli auf die ausserordentliche Wirkung unseres Atemtrainingsgerätes gestossen. Die Fettverbrennung wird in einem nie gekannten Ausmass stimuliert, und das am ganzen Körper. Der SpiroTiger ist der Geheimtipp zum Abnehmen. Für alle. Selbst für Menschen, die sich sonst kaum mehr bewegen können.

Mit dem SpiroTiger abnehmen. Wie geht das?

Roberto Pusinelli: Abnehmen mit der Atmung klingt wirklich sehr skurril, ist aber – wenn man es sich genau überlegt – die natürlichste Sache der Welt. Wenn wir atmen, werden hauptsächlich Fettsäuren als Energiequelle benützt. Im Alltag atmen wir allerdings meist zu oberflächlich und brauchen dafür nicht allzu viel Energie. Das ändert sich drastisch beim Atemtraining mit dem

SpiroTiger. Durch hohe Atmungstiefe und hohe Atemfrequenz wird der Fettsäurenverbrauch exponentiell erhöht.

Gemerkt haben Sie es bei Ihren Patienten?

Ja genau. Während meiner Alltagsarbeit erkannte ich, dass Patienten, die mit dem SpiroTiger trainierten, leichter und schneller Gewicht verloren als die anderen. Ich suchte in der Literatur nach möglichen Gründen und stiess auf Studien, die meine Erfahrungen bestätigten. Eine der Studien über den SpiroTiger zeigt, dass bereits eine kurze Trainingseinheit die Produktion des Wachstumshormons erhöht. Verschiedene Stoffwechselvorgänge wie Blutzuckerbildung, Fettabbau und Muskelaufbau werden durch das Wachstumshormon reguliert. Schade, habe ich das nicht schon vor zehn Jahren gemerkt.

Wie waren die Resultate?

Ich hatte zwei Personen. Einen Kampfsportler im Seniorenalter und einen leicht übergewichtigen Mann knapp über 50. Der Sportler wollte Fett verlieren, damit er in eine tiefere Gewichtsklasse gelangt. Der Nichtsportler wollte einfach abnehmen. Bei täglich zehn Minuten Training mit dem SpiroTiger hat der Sportler in sieben Wochen fünf Kilo verloren, von 88 auf 83 Kilo. Und das Beste: Er verlor lediglich Fettmasse und keine Muskelmasse. Beim Nichtsportler war das Ergebnis noch verblüffender. Er verlor neun Kilo Fettmasse und legte gleichzeitig fünf Kilo Muskelmasse zu. Das Ganze in nur fünf Wochen mit täglichem 10-Minuten-Training mit dem SpiroTiger.

Was haben Sie den beiden zu Beginn gesagt?

Bei beiden ging es in der ersten Phase um eine Gewohnheitsumstellung. Mehr Bewegung und gesünder essen. In einer zweiten Phase habe ich das Atemtraining mit dem SpiroTiger eingebaut. Beim Sportler wollte ich die Atmungsfähigkeit verbessern und merkte auf einmal, dass sein Körper mit Fettabbau auf das Training reagierte. Das machte ich mir auch beim Nichtsportler zunutze und ergänzte seine kontrollierte Diät und sein Krafttraining mit dem täglichen 10-Minuten-Programm mit dem SpiroTiger. Und tatsächlich: Auch bei dieser Person war der Fettverlust auf einmal viel grösser als zuvor.

Sie waren verblüfft?

Absolut verblüfft. So was hatte ich noch nie zuvor erlebt! Das ist der Grund, warum ich den SpiroTiger mit all meinen Patienten unbedingt weiter testen möchte.

Wo haben die beiden an Muskeln zugenommen?

Am ganzen Körper. Meine Beobachtungen haben gezeigt, dass die Zunahme der Muskelmasse sehr ausgeglichen war.

Dann würden Sie den SpiroTiger ab sofort zum Abnehmen empfehlen?

Absolut. Ich bin überzeugt, dass Fettverbrennung über die Atmung bald ein grosses Thema wird.

Ich bin ein SpiroTiger-Fan

Vor ein paar Jahren war der SpiroTiger noch völlig unbekannt. Mittlerweile schwören nicht nur Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis, Bechterew-Patienten und Schnarcher auf ihn, sondern Spitzensportler aus allen Disziplinen, sei es aus der Leichtathletik und dem Skirennsport.

Ich freue mich, dass es uns gelang, das vom ETH-Forscher Prof. Urs Boutellier am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport entwickelte Gerät in der Schweiz erst richtig bekannt zu machen. Heute stärken Tausende von Menschen damit ihre Atem-, Rachen-, Nacken- und Rumpfmuskulatur mit grossem Erfolg.

Auch meine Familie trainierte jahrelang mit dem SpiroTiger. Seit ich hautnah miterlebte und mit eigenen Augen sah, welche unglaublichen Effekte dieses Training auf die Atmung und die körperliche Leistungsfähigkeit generell hat, bin ich ein absoluter SpiroTiger-Fan.

Dr. med. Samuel Stutz

Benützen auch Sie den SpiroTiger?

Selbstverständlich, schon seit vielen Jahren. Als Spitzensportler im Rudern und Hobby-Apnoetaucher ist der SpiroTiger ein unverzichtbares Trainingsgerät. Als ich ihn vor zehn Jahren entdeckte, war ich sehr skeptisch. Ich habe ihn aber sofort getestet und sogar noch für meine Masterarbeit benützt. Heute stehe ich zu 100 Prozent hinter diesem innovativen Gerät.

Welchen Erfolg hatten Sie denn bei sich selber?

Ich erinnere mich an ein besonderes Erlebnis. Ich war seit mehr als einem Jahr wegen einer unangenehmen Sehnenentzündung verletzt. Das einzige Training auf Cardio-Niveau, das ich durchführen konnte, war das Atemtraining mit dem SpiroTiger. Als die Entzündung geheilt war, entschied ich etwas leichtsinnig, an einem Ruder-Wettkampf teilzunehmen. Während meiner Verletzungspause hatte ich nur eine Woche auf dem Ruderboot trainiert. Also eigentlich viel zu wenig, um in Form zu kommen. Zur grossen Überraschung meiner Teamkollegen konnte ich bis zum Schluss mit dem frisch gekrönten Weltmeister mithalten und schlug ihn dann sogar mit zwei Sekunden Vorsprung. Meine Beine waren so müde, dass ich kaum auf dem Siegerpodest stehen konnte. Allein meine trainierte Atmung hatte das Wunder geschafft! Ein paar Wochen nach diesem Wettkampf machte ich einen Spirometrietest in einem sportmedizinischen Zentrum. Resultat: Mein Lungenvolumen war von 7,7 auf 10,3 Liter gestiegen. Allein der SpiroTiger hatte meine Brustkorbelastizität und Atmungsfähigkeit enorm gesteigert.

Für welche Personen kommt der SpiroTiger zum Abnehmen in Frage?

Für alle. Besonders geeignet ist er für ältere, wenig aktive Menschen, die wegen physischen Behinderungen – Arthrose, Gelenkschmerzen, Übergewicht, künstliche Gelenke – in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Jeden Tag zehn Minuten SpiroTiger-Training – und das ganz gemütlich zu Hause. Dabei verbrennen sie nicht nur Fett auf Hochtouren, sondern erzielen auch viele andere positive Effekte: Sie steigern ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, bekämpfen ihre Atemnot und verbessern ihre Gesundheit bis ins hohe Alter. |



Roberto Pusinelli trainiert jeden Tag eine halbe Stunde mit dem SpiroTiger. Auf www.doktorstutz.ch sehen Sie, wie das Atemtraining funktioniert.

NEU: Instruktion bei Ihnen zu Hause

Ab sofort instruieren wir Sie noch persönlicher, auf Wunsch sogar bei Ihnen zu Hause. In einer halben Stunde erfahren Sie alles zum SpiroTiger:

- Anpassen und Festlegen eines individuellen Trainings- oder Therapieplans
- Instruktion und Kontrolle der korrekten Atemtechnik
- Hygienetipps und Reinigen des Gerätes

Profitieren Sie von einer persönlichen Instruktion bei Ihnen zu Hause für nur 78 Franken. Buchung mit nebenstehendem Coupon.