

Atemtrainer

“ATEMBEUTEL”

3, 5 oder 6 Liter Volumen

PowerA**breath**

www.lungentrainer.at

*Die Atmung
macht den Ton!*



Atembeutel inkl. Mundstück

Ein großes Lungenvolumen und eine kräftige Atemmuskulatur sind insbesondere für Blasmusiker beim Spielen von Instrumenten wichtig; entscheidender sind jedoch die Fähigkeiten, den Atemdruck und die vorhandene Atemmuskulatur zu kontrollieren.

Mit dem Atembeutel kann das entspannte Ein- und Ausatmen geübt werden. Da dieselbe Luft mehrfach ein- und ausgeatmet wird, wird nicht Sauerstoff, sondern Kohlendioxid übertragen und damit eine Hyperventilation vermieden.

Üben Sie, die Lungen langsam und gleichmäßig möglichst tief zu leeren, um danach die verbrauchte Luft so schnell als möglich wieder einzusatmen. Sie können dabei z.B. mit der Zunge einen vorher konkret festgelegten Rhythmus herstellen – dies hilft, dass die Luft beim Spielen gut an der Zunge vorbeiläuft. Ebenso werden die Muskeln zur Vergrößerung der Lungen lernen, unabhängig von den Muskeln zur Verkleinerung der Lungen zu arbeiten.

Es ist wichtig, dass die Lunge die Extreme „leer“ und „voll“ erreicht. Diese Übung kann ohne Probleme bis zu 20 Sekunden am Stück durchgeführt werden. Bitte achten Sie darauf, dass keine Stopps zwischen der Ein- und Ausatemphase entstehen und vermeiden Sie eine Nasenatmung. Die Einstellung des Atemrhythmus kann auch mit Hilfe eines Metronoms erfolgen. Das Volumen der eingeatmeten Luft kann mit Hilfe weiterer Geräte kontrolliert werden (siehe „Weitere Empfehlungen“).

Technische Details: Atembeutel mit Schlauchstutzen 22 mm, antistatisch. Atembeutel enthält Latex und kann bei Latexunverträglichkeit allergische Reaktionen hervorrufen.

Bei Schwindelgefühlen oder anderen Komplikationen reduzieren Sie die Dauer der Übungen bzw. sprechen Ihren Arzt an.

Inovamet Vertriebs GmbH, 1070 Wien, Neubaugasse 27/2/23, Tel. +43 1 526 89 43, Shop: www.lungentrainer.at

„ATEMBEUTEL“

Trainiert die Fähigkeit die Einatemmuskulatur unabhängig von der Ausatemmuskulatur einzusetzen.

Erhältlich mit Volumen zu:

3 Liter / Art-Nr. 259.60100

5 Liter / Art-Nr. 259.60010

6 Liter / Art.-Nr. 259.61000



Hinweise zur Reinigung und Pflege:

Bitte waschen Sie den Atembeutel vor der ersten Benutzung mit warmen Wasser aus.

Bewahren Sie Ihren Atembeutel trocken und gegen Hitze und Lichteinwirkung geschützt auf.

Vermeiden Sie den Kontakt mit Metallen, Lösungsmitteln, Ölen und starken Reinigungs- und Waschmitteln.

Reinigen Sie den Atembeutel mit einem milden flüssigen Reinigungsmittel.

Atembeutel bitte keinesfalls mit Heißluft sterilisieren!

Andere Sterilisationsmethoden (Kaltsterilisationsmittel (unter Beachtung der Herstellerangaben), im Autoklav (max. 137°C) und Gassterilisation sind möglich.