

Lungentrainer

“POWERbreathe Plus”

Inspiratorisches Atemmuskulaturtraining



Atmung ist Leben!

Art. Nr. 259.92100/200/300



Ausführung: **LR leicht** **MR mittel** **HR schwer**



Atemtraining für Gesundheit und Lebensfreude

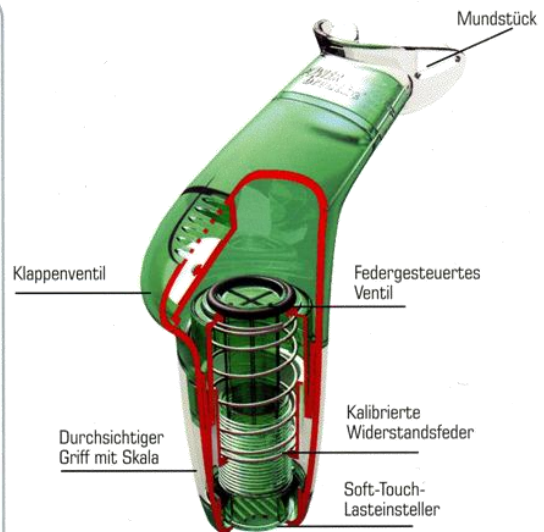
POWERbreathe nutzt die Technik des Widerstandstrainings, um Kraft, Ausdauer und die Belastbarkeit Ihrer Atemmuskulatur (Zwerchfell und Brustkorb) zu steigern. Sie können POWERbreathe als „Hanteltraining für Ihr Zwerchfell“ betrachten. Das patentierte Ventilsystem von POWERbreathe ermöglicht Ihnen gegen einen vorgegebenen, kalibrierten Widerstand einzuatmen. Da Sie sich beim Atmen nach und nach mehr anstrengen müssen, stimuliert POWERbreathe Ihre Atemmuskulatur, wodurch diese **stärker wird und weniger schnell ermüdet**.

Dies hat zur Folge, dass Ihnen das Atmen schon sehr bald leichter fällt. Körperliche Aktivitäten, die zu einer Herausforderung geworden sind, können wieder mit gesteigertem **Wohlbefinden und Zuversicht** bewältigt werden.

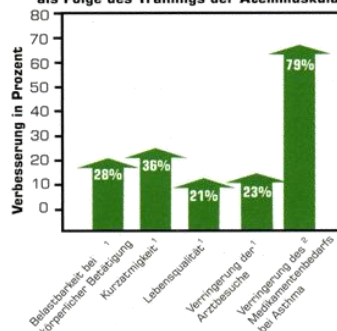
Es ist klinisch erwiesen, dass POWERbreathe Kurzatmigkeit verringert sowie die Lebensqualität und die Belastbarkeit bei körperlicher Betätigung steigert (siehe Abb.). Weiters nahm die Häufigkeit der Arztbesuche von Patienten mit chronischer Lungenerkrankung ab, wenn sie mit POWERbreathe trainierten (siehe Abb.).

Da es sich bei POWERbreathe um eine arzneimittelfreie Methode zur Bekämpfung von Kurzatmigkeit handelt, müssen Sie sich keine Gedanken über Nebenwirkungen machen, die aufgrund der Einnahme anderer Medikamente auftreten könnten. Obwohl das Training der Atemmuskulatur nicht als Ersatz für Asthmamedikamente gedacht ist, konnten Asthmapatienten als Folge daraus eine erhebliche Verringerung Ihres Medikamentenbedarfs feststellen (siehe Abb.).

Mit integrierter
antiseptischer
Technik



In klinischen Studien erfasste Verbesserungen als Folge des Trainings der Atemmuskulatur



1. Bekkenen u.a. Chest 2005; 129(9):1777-1780
2. Wenzel u.a. Chest 1992; 102(3):1307-1307

POWERbreathe Plus gibt es in 3 verschiedenen Widerstandstärken: **LR-leicht** / **MR-mittel** / **HR-hoch**

Zusätzlich kann der Atemwiderstand in einem Einstellbereich von 1 – 10 manuell eingestellt werden!

Lungentrainer

“POWERbreathe Plus”

Inspiratorisches Atemmuskulaturtraining



Der POWERbreathe Plus ist der optimale Atemtrainer zum Aufbau, Konditionierung und Stärkung der gesamten Atemmuskulatur

- Steigerung von Kraft und Ausdauer der Atemmuskulatur, Behebung von Kurzatmigkeit
- Unterstützend beim Training der Bauch- und Brustatmungstechniken
- Erhältlich in 3 verschiedenen Belastungslevel (• LR - leicht / • MR - mittel / • HR - stark)

Mit wenigen Minuten Training pro Tag können Sie innerhalb kürzester Zeit eine signifikante Verbesserung Ihrer Atemkondition erzielen und Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, wesentlich steigern.

POWERbreathe Plus ist auch ein nützliches Hilfsmittel um die Bauchatmungstechniken unterstützend zu trainieren (Musiker, Sänger, Sprecher, ...)

*Welcher POWERbreathe-Level ist für mich der Richtige:

Bei jedem POWERbreathe Plus Modell können Sie den Federwiderstand über ein externes Stellrad variieren (Skala von 1-10)



- **LR-leicht** : Idealer Level zum Aufbau und Konditionierung, für alle Trainingseinsteiger
Federwiderstand: 17 – 98 cmH₂O (empfohlen)
- **MR-mittel**: Personen mit kräftiger gesunder Atmung, Steigerung der Atemkraft
Federwiderstand: 23 – 186 cmH₂O
- **HR-stark**: Personen mit ausgeprägter Atemkraft und Technik, z. B. professioneller Spitzensport
Federwiderstand 29 – 274 cmH₂O

*Für Personen mit Atemwegserkrankungen, wie z.B. COPD, bietet POWERbreathe diesen Atemtrainer in der Ausführung „POWERbreathe Medic“ gesondert an

Geliefert wird der POWERbreathe mit Anwendungsbeschreibung, Mundstück und Nasenclip.
Mundstück, Nasenclip sowie Reinigungstaps sind als Ersatzteile in unserem
Online-Shop erhältlich.

www.lungentrainer.at