

Tief durchatmen!



Ultrabreathe Lungentrainer von Thomann

Ultrabreathe – ein vielversprechender Name für ein sehr handliches Trainingsgerät zur Stärkung der Atemmuskulatur. Er trainiert die Ein- und Ausatemmuskulatur (in- und expiratorisches Atemtraining) und steigert so die Lungkapazität. Dabei kann der Atemwiderstand mechanisch individuell über zwei Schrauben reguliert werden. Wegen seiner Größe (12,5 x 5,0 x 3,0 cm) und seines geringen Gewichtes von nur 50 g ist der Ultrabreathe nahezu überall einsetzbar.

Von Holger Mück

Das Mundstück aus durchsichtigem Gummi gleicht dem eines Schnorchels, den viele sicherlich schon einmal im Mund hatten. Man setzt das Mundstück direkt an der Zahnreihe an und schließt den Kiefer, dabei halten die Zähne die dafür vorgesehenen Haltebacken (links und rechts) fest, um das Entweichen bzw. Eindringen von Luft zu verhindern. Der Ultrabreathe Trainer selbst besteht aus einem Zylinder mit einer seitlichen (längs zum Zylinder) und einer hinteren sowie quer verlaufenden Luftein- und Luftaustrittsöffnung.

Funktionsprinzip/Anwendung

Die seitliche Öffnung kann mittels einer Schraube in ihrer Größe stufenlos variiert werden, sie ist ausschlaggebend für den Luftwiderstand beim Einatmen. Innenliegend befindet sich eine Kugel, die als Ventil beim Ansaugen den Luftdurchlass im Zylinder verschließt, sodass man lediglich durch die seitliche Öffnung einatmen kann. Mit der drehbaren Verschlusskappe des Zylinders definiert man, wie viel von der Längsbohrung beim Pusten durch die Kugel abgedichtet wird und wie stark die Kugel die Durchgangsbohrung im Zylinder verdeckt. Je mehr man die Kappe hineindreht (in Richtung Mundstück), desto kleiner wird der Luftdurchlass und desto größer hingegen der Ausatemwiderstand des Gerätes. Zu Beginn sollte man den Widerstand jedoch relativ gering wählen.

Inspiratorisches Training

Beim inspiratorischen Training atmet man langsam und tief durch das Mundstück ein, bis sich die Lungen komplett mit

Luft gefüllt haben. Dabei sollte das zusätzliche Einatmen durch die Nase vermieden werden! Die Schraube steht in diesem Fall so, dass die seitliche Öffnung maximal sichtbar ist. Das Ansaugen der Kugel beim Einatmen erzeugt beim Verschließen des Ventils ein „Klickgeräusch“. Danach atmet man durch das Mundstück wieder langsam aus (ohne Trainingswiderstand), bis die Lungen völlig luftleer sind, und wiederholt den gesamten Zyklus. Die Kappe des Trainingszylinders sollte dabei in ihrer Ausgangsstellung bleiben, damit man ohne Widerstand durch den Ultrabreathe ausatmen kann.

Die Anleitung rät für den Trainingsbeginn: „Wiederholen Sie diesen Prozess, bis Sie beim Einatmen ein echtes „Ziehen“ verspüren. Das zeigt, dass Ihre Respirationmuskeln (Respiration = lat. Atmung) jetzt härter arbeiten. Mit dieser Einstellung des Atemwiderstandes sollen Sie Ihr Training beginnen.“ Erst wenn das Einatmen mit Leichtigkeit gelingt, kann der Atemwiderstand des Gerätes erhöht werden. Dazu dreht man die das Luftloch verschließende Hülse (halbe Drehung im Uhrzeigersinn) so, dass die Öffnung sichtbar kleiner wird, und beginnt erneut mit dem Trainingsablauf. Diesen Vorgang wiederholt man so lange, bis man seinen individuellen Trainingswiderstand gefunden hat. Um die Einatem-Muskulatur möglichst hart zu beanspruchen, sollte man versuchen, jeden Atemzug so explosiv wie möglich durchzuführen. Dabei sollte es nie länger als 3 Sekunden dauern, um die Lungen komplett mit Luft zu füllen. Für die Übungen eignen sich vorzugsweise eine aufrechte Steh- oder Sitzhaltung sowie zwei Trainingseinheiten zu je 25 Atemzügen. Dazwischen sollte man einige Minuten pausieren.

Ausatmtraining (expiratorisches Atemtraining)

Der Ultrabreathe ist laut Herstellerangabe der „weltweit kleinste und effektivste Lungentrainer“ und demnach auch für ein gezieltes expiratorisches Atemtraining anwendbar. Hierzu empfiehlt es sich, durch die Nase ein und durch den Ultrabreathe auszuatmen. Mit der hinteren Kappe reguliert man, wie beschrieben, den Trainingswiderstand. Je weiter die Kappe nach innen gedreht ist (in Richtung Mundstück), umso mehr blockiert die Kugel die Luftaustrittsbohrung und desto größer der verspürte Widerstand. Beim sehr starken aktiven Ausatmen durch das Breath-Gerät hört man ein Summen, das durch die im Zylinder rotierende Kugel erzeugt wird.

Benutzt man den Ultrabreathe zum Aufwärmen vor einem Konzert, sollte der Trainingswiderstand so moderat gewählt werden, dass man sich während der Übung auf keinen Fall maximal verausgabt.

Reinigung

Aus hygienischen Gründen sollte der Ultrabreathe Trainer regelmäßig gereinigt werden. Der Hersteller rät, das Gerät zweimal wöchentlich in warmes Wasser einzulegen (15 Minuten) und danach unter laufendem warmem Wasser abzuspülen. Zur gelegentlichen „Tiefenreinigung“ kann man z. B. eine Sterilisationslösung für Kleinkindflaschen oder Ähnliches verwenden und braucht nicht unbedingt Spezialreiniger.

Lieferumfang und Preis

Geliefert wird der Ultrabreathe-Atemtrainer inklusive Anwendungsbeschreibung in transparenter Kunststoffverpackung für einen Preis von 21,90 Euro (UVP: 24,50 Euro) frei Haus ohne zzgl. Versandkosten. Wie bei Thomann üblich, erhält man auch für den Ultrabreathe die 3 Jahre Thomann-Garantie.

Fazit

Der Ultrabreathe Atem- oder Lungentrainer überzeugt durch seine praktische Größe und sein gutes Preis-/Leistungsverhältnis. Die Funktionsweise des Ultrabreathe beruht auf dem Prinzip des Widerstandes: Beim Atmen sorgt der Widerstand dafür, dass die Atemmuskeln härter und intensiver arbeiten müssen, dadurch werden sie gestärkt. Der Anwender kann den Atemwiderstand des Gerätes stufenlos an seinen individuellen Trainingsfortschritt anpassen. Ein kontinuierliches, möglichst tägliches Training stärkt die Lungenaktivität und fördert eine leichtere und vor allem tiefere Atmung. Erwarten soll und kann man allerdings kein Resultat von einem auf den anderen Tag! Wie bei jedem Muskeltraining ist auch hier der Geduldige König und erste messbare Trainingserfolge stellen sich erst nach einer Zeit von circa vier Wochen ein. Zum Einüben und Beibehalten der richtigen Atemtechnik für Blasmusiker wie auch zum Aufwärmen der Atemmuskulatur vor dem Spielen ist der Ultrabreathe Atem- oder Lungentrainer bestens geeignet. ■

Produktinfo

Hersteller/Vertrieb:
Musikhaus Thomann e.K.
Treppendorf 30
96138 Burgebrach
Deutschland

Modellbezeichnung:
Ultrabreathe Lungentrainer

Anwendung: in- und expiratorisches Atemtraining mit individuell einstellbarem Atemwiderstand, Steigerung der Lungenkapazität

Lieferumfang:
Ultrabreathe-Trainer inkl. Anwendungsbeschreibung, 3 Jahre Thomann-Garantie

Preis: UVP 24,50 Euro
Online Preis 21,90 Euro

www.thomann.de

Pro & Contra

- + in- und expiratorisches Atemtraining möglich
- + einfaches Handling
- + sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis



SaxTuner Armin Weis, Meister der **Extra-Portion Spaß**

Klaus Dapper schreibt über **SaxTuning** in sonic, Heft 3/09:

„Die Unterschiede waren tatsächlich spürbar, obwohl einige Stunden zwischen beiden Tests vergangen waren. **Die Mechanik lief leichter, das Griffgefühl war homogener, der Klang und die Lautstärke innerhalb der Tonleiter schien uns homogener zu sein, der Sound war strahlender und gefiel uns besser, die Intonation war gleichmäßiger.** Ein erfahrener Saxofonist nimmt diese Unterschiede bewusst wahr und genießt jedes Detail der „neuen Leichtigkeit“.

... es ist wirklich so, als ob mit **SaxTuning eine gute Portion Spaß in das Instrument eingebaut würde.** Diesen Spaß hat man über Jahre jedes Mal, wenn man auf diesem Saxofon spielt. Unsere Meinung: **Lohnt sich unbedingt!**“

Marketti Werbeagentur & Ideenschmiede

SaxTuning.de

www.

.de

LEGENDARY
Saxophones

Das gab es noch nirgends! Einzigartige Auswahl an Selmer Saxophonen der Baureihen Mark VI, BA und SBA. Wenn Sie auf der Suche nach dem ultimativen Horn sind, hier werden Sie es finden.



Legendary Saxophones

Kontakt: Armin Weis Holzblasinstrumente
Zum Rosenmorgen 1b
35041 Marburg

Tel.: 06421-3046539
E-Mail: biz@armin-weis.com

www.legendary-saxophones.de