

Atemtrainer

“Breath Builder”

Speziell für Blasmusiker, Sänger & Sprecher

Art.Nr. 259.15000

Power**4**breath

www.lungentrainer.at

*Die Atmung
macht den Ton!*



mit 2 Schläuchen unterschiedlicher Durchmesser

Wer profitiert durch das Training mit dem Breath Builder ?

Für **Musiker**, die den Ton halten müssen:

- ◆ Kontrolle der Ein- und Ausatmung
- ◆ deutlicheres Spiel bei zaghaften Musikern
- ◆ Einsatz als isometrisches Übungsgerät für Lungen- & Zwerchfellmuskulatur
- ◆ Steigerung der Fähigkeit zu akkuraten Tönen – länger und weicher

Für **Sänger & Sprecher**,
die über eine enorme Atemkontrolle
und Atemstärke verfügen müssen:

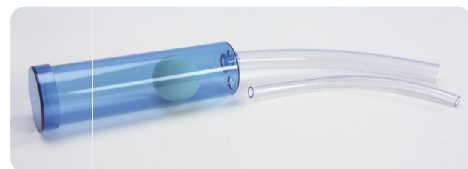
- ◆ Entwicklung der Lungenkapazität für entspannte Einatmung
- ◆ Beseitigung von Lücken zwischen den Sätzen – keine merkbaren Pausen
- ◆ Steigerung der Fähigkeit zu langen Tönen – länger und weicher
- ◆ Förderung des korrekten Einsatzes der Atemmuskulatur
- ◆ Verbesserung des Tons

Der Einblassschlauch wird in zwei unterschiedlichen Durchmesser geliefert:

Small / für größeren Widerstand: hohe Blas- und Holzblasinstrumente (außer Flöte)

Large / für geringeren Widerstand: für Gesang, tiefe Blasinstrumente und Flöte

- ◆ der Atemtrainer ist durchsichtig – Sie können die Übung beobachten
- ◆ haltbarer, stabiler, nicht-toxischer Kunststoff
- ◆ Ball in Größe und Gewicht eines Pingpong-Balles
- ◆ Mundstück abnehmbar



„Breath Builder“

Art-Nr. 259.15000

PowerA**breath**
www.lungentrainer.at

*Die Atmung
macht den Ton!*

Atemtrainer für Musiker, Sänger & Sprecher

Instrumentalspieler, Sänger & Sprecher haben festgestellt, dass sie durch die Anwendung des Breath Builders ihre Atmung effizienter und effektiver einsetzen können. Der Tonklang verbessert sich und vor allem schwierige lange Passagen werden problemlos bewältigt. Der Anwender wird den Aufbau und die Kräftigung der Zwerchfellmuskulatur, als auch die Festigung der Brustmuskulatur, schon nach kurzer Zeit merklich spüren.

Steigerung der Atemkapazität – eliminiert Pausen zwischen den Sätzen

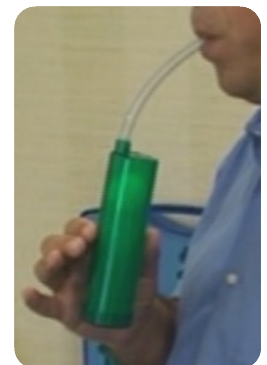
Der Breath Builder ist ein einfach zu handelndes Trainingsgerät, das schnell zum gewünschten Trainingserfolg führt:

Nur wenn richtig geatmet wird, funktioniert es einwandfrei !

so dass beide – Lehrer und Schüler – den Ball steigen und fallen sehen können.

So funktioniert das Training:

- A) Halten Sie den Breath Builder fest in der Hand.**
- B) Platzieren Sie die Lippen fest über den Atemtrainerschlauch.**
- C) Atmen Sie tief ein, bis Ihre Lunge gefüllt ist. Ihr Bauch sollte sich dabei ausdehnen.**
- D) Pusten Sie kräftig in den Schlauch, bis der Ball im Zylinder aufsteigt.**
- E) Sobald der Ball oben im Zylinder angekommen ist, atmen Sie stark genug ein, um den Ball oben zu halten. Der Ball darf nicht auf den Zylinderboden fallen!**



Wenn Sie diese Übung leicht ausführen können, legen Sie den Zeigefinger auf eine der Öffnungen oben am Zylinder und wiederholen Sie die Übung wie oben beschrieben. Wenn Ihnen dies leicht fällt, legen Sie den Zeigefinger auf zwei Öffnungen und wiederholen Sie die Übung. Sie werden feststellen, dass durch das Schließen der Öffnungen, die Atemübung schwieriger wird.

Bitte beachten Sie, dass immer eine Öffnung frei bleiben muss.

Der Breath Builder unterstützt das Erlernen und Konditionieren einer kontrollierten Atemtechnik. Der Zylinder ist durchsichtig, so dass der Ball im Inneren beim Aufsteigen / Fallen beobachtet werden kann. Die Luft scheidet durch die Öffnungen wieder aus. Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann durch Schließen von bis zu zwei Öffnungen variiert werden, so dass der Anwender seine Atmung kontrolliert einsetzen muss.

Alle Teile des Breath Builder sind leicht zu reinigen. Die Reinigung der Teile kann mit den speziellen POWERbreathe Reinigungstabletten oder lauwarmen Wasser und milder Seife erfolgen.