

# Lungentrainer

## “POWERbreathe Classic”



*Atmung ist Leben!*

### Inspiratorisches Atemmuskulaturtraining

Art. Nr. 259.91100/200/300



#### 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 Asthamedikamente gedacht ist, konnten Asthmapatienten als Folge daraus eine erhebliche Verringerung ihres Medikamentenbedarfs feststellen (siehe Abb.).

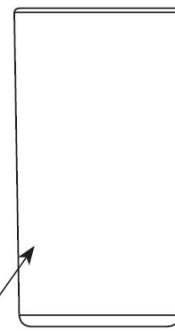
Mit eingebauter  
antiseptischer  
Technik

#### Inhalt

Mundstück

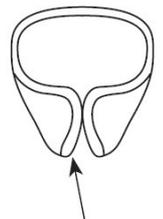
POWERbreathe-Gerät

Endkappe

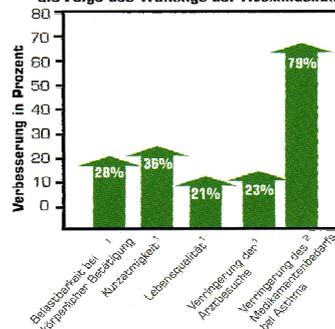


Untere  
Kammer

Skala



#### In klinischen Studien erfasste Verbesserungen als Folge des Trainings der Atemmuskulatur



<sup>1</sup> Bekers, U.S. Chest 2005; 128(3):72-78  
<sup>2</sup> Weir, J.A. Chest 1992; 102(6):337-381

POWERbreathe Classic gibt es in 3 verschiedenen Widerstandstärken: **leicht** – **mittel** – **hoch** !

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

# Lungentrainer

## “POWERbreathe Classic”

### Inspiratorisches Atemmuskulaturtraining



*Atmung ist Leben!*

Der POWERbreathe Classic 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 (•leicht - •mittel - •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 Classic 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 Classic Modell können Sie den Federwiderstand über ein externes Stellrad variieren (Skala von 1-10)



- **leicht** : Idealer Level zum Aufbau und Konditionierung, für alle Trainingseinsteiger  
Federwiderstand: 17 – 98 cmH<sub>2</sub>O (empfohlen)
- **mittel**: Personen mit kräftiger gesunder Atmung, Steigerung der Atemkraft  
Federwiderstand: 23 – 186 cmH<sub>2</sub>O
- **stark**: Personen mit ausgeprägter Atemkraft und Technik, z. B. professioneller Spitzensport  
Federwiderstand 29 – 274 cmH<sub>2</sub>O

\*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.