



## Atembeutel

inkl. Mundstück

- > Zur Kontrolle des Atemdrucks
- > Unabhängiger Einsatz der Ein- und Ausatemmuskeln
- > Training der Atemmuskulatur



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 einzuatmen. 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.

**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 seinen Kontakt mit Metallen, Lösungsmitteln, Ölen und starken Reinigungs- und Waschmitteln. Bei täglicher Nutzung hält der Atembeutel ca. 6-9 Monate.

Reinigen Sie den Atembeutel mit einem milden flüssigen Reinigungsmittel. Atembeutel bitte keinesfalls mit Heißluft sterilisieren. Andere Sterilisationsmethoden wie mit Kaltsterilisationsmittel unter Beachtung der Herstellerangaben, im Autoklav (max. 137°C) oder Gassterilisation sind aber möglich.

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

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

### Volumen / Liter





## Breathing Bag

incl. mouthpiece



- > to control the breathing pressure
- > independent use of the inspiratory or expiratory muscles
- > training of breathing muscles

A large lung volume and strong respiratory muscles are very important for blowing musicians when they play their instruments; but more decisive factor is the ability to control breathing pressure and respiratory muscles.

The relaxed inhalation and exhalation can be practiced with the breathing bag. When the same air is breathed in and out several times, carbon dioxide, not oxygen, will be transmitted in order to avoid hyperventilation.

Practice to empty the lungs slowly and evenly as deeply as possible and then to inhale used air so fast as possible again. You can thereby produce the predetermined rhythm, for example with the tongue - this helps the air to run past the tongue by playing. Likewise the muscles for increasing lungs will learn to work independently from the muscles for reduction of the lungs.

It is important that the lung reaches the extreme „empty“ and „fully“. This exercise can be performed without problems up to 20 seconds at a time. Please make sure that there are no stops between inhalation and exhalation phases and avoid respiration through the nose. You can set the breath rhythm with the help of a metronome. The volume of inhaled air can be controlled with the help of further devices.

**Instructions for cleaning and care:** Keep your breathing bag dry and protect it from heat and influence of light. Avoid its contact with metals, solvents, oils and strong cleaning and washing products.

Clean the breathing bag with a mild liquid cleaning agent.

Do not sterilize breathing bags with hot air! Other sterilisation methods, as with cold sterilisation means taking in consideration all manufacturer instructions, in the autoclave (max. 137°C) and gas sterilisation but are possible.

**Technical details:** Breathing bag with tube connector 22 mm, antistatic. Breathing bag contains latex and can cause allergic reactions in case of latex incompatibility.

In case of dizziness or other complications please reduce the duration of the exercises, respectively talk to your doctor.

### Volume / Litre

