



Der TRI-Ball Breath Coach ist ein manueller floworientierter Atemtrainer zur Steigerung des Einatemvolumens. Diesmal sind es, wie der Name schon sagt, drei Bälle, die beim Einatmen durch das Gerät zum Schweben gebracht werden müssen. Wir machen den Praxistest!

Von Holger Mück

TRI-Ball Breath Coach: 3-stufiges Lungenfunktionstraining

TRI-BALL BREATH COACH (Thomann)

Aufbau, Funktionsweise und Anleitung

Das Gerät besteht aus einem transparenten Body (frei von Latex und Epoxidharz), einem Schlauch und einem Mundstück. Im Inneren befinden sich drei Bälle in drei unterteilten Luftkammern. „Floworientiert“ meint, dass sich je nach Größe des angesaugten Luftvolumens die Anzeige des Gerätes ändert. Die Verarbeitung des TRI-Ball Trainers ist makellos und die Verwendung des Gerätes auch ohne die beiliegende Trainingsanleitung einfach und selbsterklärend: Je nach Einatemkraft fangen die drei Bälle an, der Reihe nach zu schweben. Der erste Ball (Farbe weiß) hebt sich bei einem eingeatmeten Luftfluß von 600 ml/Sekunde, der zweite (Farbe grau), wenn 900 ml pro Sekunde Ansaugvolumen erreicht sind. Erst bei einer eingeatmeten Luftmenge ab 1.200 ml/Sekunde beginnt auch der dritte, schwarze Ball zu steigen. In erster Linie für die Therapie von Atembeschwerden und Störungen des Lungensystems entwickelt, bietet der TRI-Ball Breath Coach auch für alle Bläser eine effiziente Trainingsmöglichkeit des Atemapparates. Wie genau sich die Übung gestaltet, erklärt der nächste Abschnitt.

Lassen wir die Bälle fliegen

Frisch aus der Verpackung steckt der Schlauch in der dafür vorgesehenen Verankerung und da sollte er nach Verwen-

dung wieder hin. Man nimmt den Schlauch aus seiner Halterung und koppelt ihn an das untere Teil des Atemtrainers an. Nun kann das eigentliche Training beginnen: Man atmet aus und umschließt das Mundstück fest mit den Lippen. Nun atmet man so ein, dass der erste, weiße Ball aufsteigt und möglichst lange in dieser Position bleibt. Die beiden anderen verharren in ihrer Ausgangsposition. Gelingt dies, wiederholt man den Vorgang nach einigen Versuchen mit mehr Intensität, bis die weiße und die graue Kugel das obere Ende ihrer Kammer erreichen. Analog zur ersten Übung bewegt sich die schwarze Kugel nicht. Erst nach erfolgreicher Absolvierung dieses mittleren Lungenfunktionstrainings atmet man so stark und tief ein, bis alle drei Bälle an das obere Ende ihrer entsprechenden Kammer (nach und nach) aufgestiegen sind. Nach ein paar Wiederholungen sollte man eine Pause einlegen und einige Minuten „normal“ weiteratmen.

Mit dieser Art des Trainings erzielt man laut Herstellerangabe „eine optimale Steigerung des Atemvolumens und eine gleichmäßige Belüftung Ihrer Lunge.“ Während der gesamten Atemübung sollte der TRI-Ball Breath Coach senkrecht und auf Gesichtshöhe gehalten werden. Weiter dürfen während der Anwendung die Luftergangsöffnungen am Gerät nicht verschlossen sein. In der beiliegenden Trainingsanlei-

tung liest man: „Führen Sie über den Tag verteilt 3 bis 5 Mal ca. 5 bis 10 Übungen durch. Schon durch wenige Übungen am Tag erreicht man messbare Verbesserungen der Kapazität der Lungen. Bei Schwindelgefühlen oder anderen Komplikationen reduzieren Sie die Anzahl der Übungen bzw. sprechen Sie ihren Arzt an.“

Von der Beschreibung sollte man sich allerdings nicht verwirren lassen. Dort wurde als Angabe für das angesaugte Luftvolumen die englische Abkürzung „cc“ gewählt. Im deutschsprachigen Raum ist die Abkürzung cm^3 geläufig, was einer Menge von 1 ml entspricht. Die Zahlenwertangaben auf dem Gerät von 600, 900 und 1200 ml stehen also für das pro Sekunde angesaugte Luftvolumen.

Vorteile des 3-phasigen Trainings

Der Vorteil des TRI-Ball Breath Coach liegt eindeutig in der schrittweisen Trainingsmöglichkeit der Gesamtatmung. Die erste Kugel fängt bereits bei einem „flachen“ Einatmen an zu schweben, atmet man tiefer, so beginnt die zweite Kugel abzuheben. Erst bei einer noch tieferen Einatmungsphase setzt sich auch die dritte Kugel in Bewegung. Durch gezielte Übungen kann man die Atemmuskulatur stärken und eine gesunde Tiefenatmung trainieren. Generell ist es bei Bläsern wichtig, immer die Menge an Luft zu holen, die für eine bevorstehende Phrase zum Spielen benötigt wird. Ein ständiges Maximum ist sicherlich kontraproduktiv. Mit den drei Bällen hat der Benutzer eine optimale optische Kontrolle über seinen Inspirationsflow. Ein langsames und tiefes Einatmen wird so gezielt eingeübt, was dann letztendlich auch ohne Trainingsgerät beim Spielen auf dem Instrument angewandt werden soll.

Keep it tidy ...

Der Schlauch sowie das Mundstück reinigt man am besten regelmäßig mit Wasser und handelsüblichem Spülmittel

oder einem speziellen Reinigungsmittel für Lungentrainer. Um das Gerät in einem einwandfreien, hygienischen Zustand zu halten, sollte das Mundstück nach Verwendung mit Wasser durchgespült und in der dafür vorgesehenen Halterung verankert werden. Zur Aufbewahrung wird das Mundstück in die am unteren Ende des Gerätes angebrachte Öffnung gesteckt. Der TRI-Ball Atemtrainer ist, wie bereits erwähnt, nur für ein inspiratorisches Training entwickelt worden. Beim Ausatmen durch das Gerät dringt Feuchtigkeit ins Innere, die zum einen die einwandfreie Funktion beeinträchtigen könnte und zum anderen die Bildung von unerwünschten, infektiösen Bakterienkulturen begünstigt. Besonders aus diesem Grund sollte man das tunlichst unterlassen. Ebenso wäre eine trockene Lagerung nach Gebrauch wünschenswert.

Lieferumfang und Preis

Zum Lieferumfang des TRI-Ball Breath Coach gehören eine ausführliche Anwendungsbeschreibung, der Body, ein Schlauch sowie das dazugehörige Mundstück, alles verpackt im transparenten Kunststoffbeutel mit Zip-Verschluss. Die unverbindliche Preisempfehlung liegt bei 15,50 Euro, wobei das Gerät im Verkauf deutlich preiswerter angeboten (online Preis: 13,90 Euro) wird. Thomann liefert kostenlos und inklusive einer 3-Jahres-Garantie.

Fazit

Zu einem fairen Preis hält der TRI-Ball Breath Coach, was er verspricht. Voraussetzung für einen spürbaren Fortschritt ist aber auch bei diesem Gerät ein kontinuierliches Training. Die Handhabung ist kinderleicht und bei regelmäßiger Reinigung hat man auch lange ungetrübte Trainingsfreude (im wahrsten Sinne des Wortes!). Das große Plus ist das dreistufige Einatemtraining, was den Atemtrainer für viele Bläser sicherlich zu einer lohnenswerten Anschaffung macht! Während der Testphase fand er bei allen Kollegen hohe Akzeptanz. ■

Produktinfo

Hersteller/Vertrieb:

Musikhaus Thomann e.K.
Treppendorf 30
D-96138 Burgebrach
Deutschland

Modellbezeichnung:

TRI-Ball Breath Coach

Anwendung:

inspiratorisches Atemtraining (mit variabler Durchflussrate), Steigerung des Lungenvolumens, Erlernen einer tiefen Atmung

Lieferumfang:

TRI-Ball Breath Coach inkl. Anwendungsbeschreibung, Schlauch und Mundstück im transparenten Kunststoffbeutel mit Zip-Verschluss; 3 Jahre Thomann-Garantie; Flussanzeige: 600 / 900 / 1.200 ml pro sec.

Preis:

UVP 15,50 Euro

Online Preis 13,90 Euro

www.thomann.de

Pro & Contra

- + inspiratorisches 3-stufiges Atemtraining
- + gezielte Steigerung der Lungenkapazität
- + einfaches Handling
- + Preis/Leistung

Anzeige

www.fmb-direkt.de

Phone: 05241-21098-0

Metallblasinstrumente | Holzblasinstrumente | Konzertpercussion | Mundstücke | Zubehör | Noten | CD's



Der Fachmarkt im Internet