

POWER[®] breathe

the world's no.1 breathing trainer™



**Bessere Performance
durch Atemmuskeltraining**

Breathe stronger. Perform better.
atemtrainer.ch

Wissenschaftliche Daten:

- **Verbessert die inspiratorische Muskelausdauer um bis zu 27,8 %**
- **Erhöht die inspiratorische Muskelkraft um 30 – 50 %**
- **Beschleunigt die Erholungszeit während repetitiven Sprints bis zu 7%**
- **Reduziert die wahrgenommene Anstrengung**

Rudern:

Verbesserte time trial performance bis zu 2,2 % (ca. 60 m in einem 2 km Race)

Schwimmen:

- Verbessert die Leistung um bis zu 3,5 %
- Verbessert die Leistung auf 100 und 200 m Strecken

Radsport:

- Verbesserte time trial performance bis zu 4,6 % (ca. 3 min auf eine 40 km Distanz)

Studien auf Anfrage erhältlich

Atmung verbessern

Die Kraft der Lunge effizienter nutzen

atemtrainer.ch





Weltklasse Atemtrainer von POWERbreathe

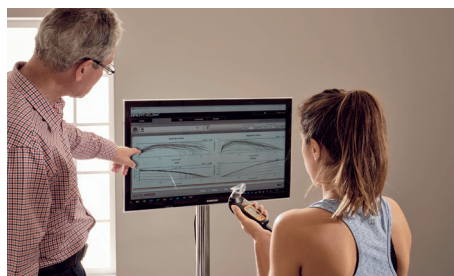
POWERbreathe Atemtrainer werden weltweit zur Stärkung der Atemkraft, der Ausdauer und zur Reduktion der Atem-Ermüdung verwendet.

Zudem finden die Produkte grossen Anklang bei Spitzensportlern, Hobbysportlern, Musikern sowie Personen mit Atemproblemen und allen Personen, die Wert auf eine gesunde Atemmuskulatur legen.



Zuverlässige Wirksamkeit

POWERbreathe wurde in Grossbritannien in Kooperation mit Sport- und Medizinwissenschaftlern an diversen Universitäten wie Loughborough, Birmingham und Brunel entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Zahlreiche klinische Studien weltweit bestätigen die Wirksamkeit der Technologie für Inspiratorisches Muskel Training (IMT).



Der meist verwendete Atemtrainer

POWERbreathe Trainingsgeräte verwenden das Prinzip des Inspiratorischen Muskel Trainings (IMT). Es wird gezielt die Atemmuskulatur gestärkt, die man zum Einatmen benötigt. Es handelt sich um ein Widerstands-Training analog dem Hanteltraining.

Durch das Einatmen gegen einen Widerstand muss die inspiratorische Muskulatur stärker arbeiten. Dies stimuliert die Atemmuskulatur und verbessert die Muskelkraft und Ausdauer.

Trainiert werden die Hilfsmuskeln von Hals und Brust und vor allem der tieferliegende Hauptmuskel, das Zwerchfell. Eine stärkere Atemmuskulatur und eine gute Bauchatmung ermüden weniger schnell und führen letztendlich zu einer Leistungssteigerung.



Nicht nur WIRKSAM, auch EFFIZIENT

Die Wirksamkeit des Trainings mit POWERbreathe wird fortlaufend mit neuen wissenschaftlichen Studien in diversen Bereichen belegt:

- Verbesserungen in Sportperformance
- Erhöhung der inspiratorischen Atemkraft
- Reduktion der Atemlosigkeit
- Verbesserte Lungenfunktion
- usw.

„ Untersuchungen zeigen, dass ein Training von nur 30 Atemzüge zweimal pro Tag am wirksamsten ist. **“**





POWERbreathe K-Series Die weltweit erste intelligente Atemtrainer Serie

Mit der patentierten K-Serie kann Atemtraining wirksam und effizient durchgeführt werden. Zudem lassen sich Trainings- und Testergebnisse analysieren.

Die K-Serie bietet Ihnen:

- Präzise Messungen von Atemdruck und Fluss bei 500 Hz per Sekunde
- Feinjustierung von Ventil und Trainingsbelastung bei 4000 Hz.

Der Vorteil der K-Serie gegenüber den manuellen Atemtrainings-Geräten ist, dass sich der Widerstand während der Einatmung an die nachlassende Atemkraft anpasst. Dadurch kann während des ganzen Atemzugs trainiert werden, was das Training effizienter macht.

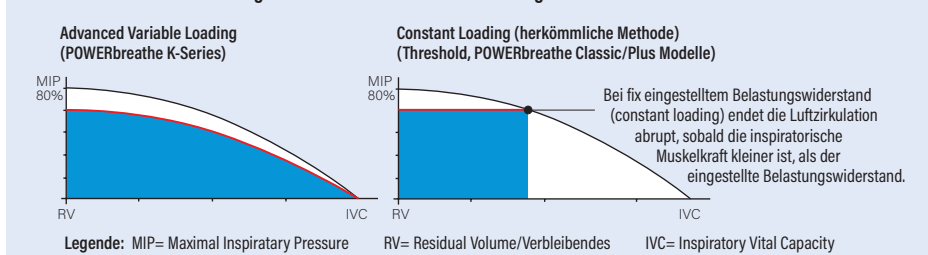
Ihr persönlicher Coach:

Ihr Alter, Gewicht, Grösse und Geschlecht ergeben nach der Eingabe in das K-Serie-Gerät Ihr persönliches Profil.

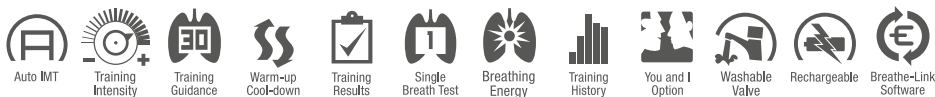
Anhand dieses Profils berechnet das Gerät den ungefähren Wert Ihrer inspiratorischen Muskelkraft.

Diese Werte basieren auf wissenschaftlichen Forschungsdaten, die auf untersuchte Kraft-Geschwindigkeits-Charakteristiken von inspiratorischen Muskeln beruhen.

Deutlich wirksameres Training mit der POWERbreathe K-Series: Vergleich der zwei meistverwendeten IMT Methoden



Bei einer 80%-igen Belastung mit «Advanced Variable Loading» erreicht man bis zu 50 % mehr Atem-Trainingsleistung und bis zu 125 % zusätzliches Trainingsvolumen pro Atemzug.



K-Serie Vergleich

Features	Erklärung der Features	K1	K3	K4	K5
Training Features					
30 Atemzüge pro Training	Anzeige der noch zu absorbierenden Atemzüge	✓	✓	✓	✓
Trainings-Guide	Pacer mit Pipston. Verhindert Hyperventilation	✓	✓	✓	✓
Trainings-Ende	Anzeiger der Ergebnisse	✓	✓	✓	✓
Warm-up Modus	Aufwärmen der Atemmuskulatur vor sportl. Tätigkeit		✓	✓	✓
Cool-down Modus	Beschleunigt die Regeneration nach einem Wettkampf		✓	✓	✓
Custom Modus	Erlaubt individuelle Trainingseinstellungen				✓
Test und Trainingsfeedback					
Test Modus (Single Test)	Misst die max. Atemmuskularkraft (S-Index)		✓	✓	✓
Test Modus (Single Test)	Misst den Peak insp. flow (Geschwindigkeit = Liter/Sek.)		✓	✓	✓
Abruf der letzten 36 Trainings	Load (cm-H ₂ O) - Power (Watt) - Trainingsvolumen (Liter)		✓	✓	✓
Breathe-Link Features					
PC Software, Messungen und Analysen in Echtzeit	Trainings, Tests, Resultat, Analyse, Speichern, Import-Export von Files			✓	✓
Grafische Ansicht auf PC	Die Darstellungen sind erklärend und helfen, die Leistung zu optimieren.			✓	✓
Abruf der Trainings-Statistiken	Überprüfen der Details und Trends des Trainings			✓	✓
Erweiterte ProView Analytik	Ermöglicht eine erweiterte simultane Auswertung				✓
Print/Pdf Generator	Austausch der Trainingsergebnisse mit Trainer etc.				✓



PLUS+



POWERbreathe

Die POWERbreathe Plus-Serie bietet Ihnen bezüglich Preis-Leistungs-Verhältnis die beste Trainingserfahrung im Bereich der mechanisch einstellbaren Atemtrainer. Neben dem sehr guten Strömungsverhalten kann der POWERbreathe Plus mit einem komfortablen Mundstück und einer ergonomischen Form punkten.

Mechanisch einstellbarer Widerstand

Bei der Plus-Serie stellt man den Widerstand mittels kalibrierter Feder ein (Threshold-Prinzip).

Mit dem drehbaren Stellrad lässt sich der Widerstand mithilfe einer Skala von 0–10 einfach einstellen (z. B. von 17–98 cm Wassersäule (H₂O)).



Wählen Sie den geeigneten Widerstandsbereich

Die POWERbreathe Plus-Serie ist in drei unterschiedlichen Widerstandsbereichen erhältlich:

Leichter Widerstand 17–98 cm

Einstiegsmodell für jedes Alter.



Mittlerer Widerstand 23–186 cm

Für gut trainierte Sportler.



Hoher Widerstand 29–274 cm

Für Athleten, für die der mittlere Widerstand nicht mehr ausreicht.



POWERbreathe®

Smart Adaptor



Compatible with the **ActiBreathe®** App

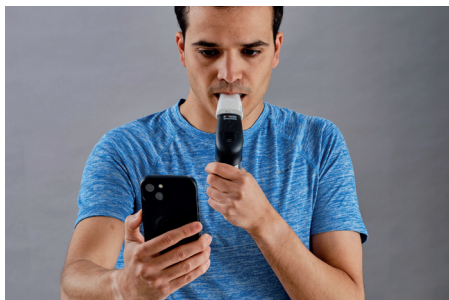
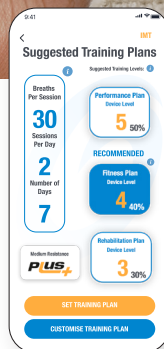


Smart Adaptor

Mit dem neuen POWERbreathe Smart Adapter digitalisieren Sie Ihr mechanisches Atemtrainingsgerät. Diese fortschrittliche Technologie verwandelt Ihr POWERbreathe-Gerät in ein smartes, vernetztes Tool, das Echtzeitüberwachung, Trainingsfeedback, personalisierte Einblicke und verbesserte Leistung bietet – und damit eine völlig neue Dimension im Atemtraining eröffnet.

Vorteile:

- ✓ Krafttest
- ✓ Anleitung und Trainingspläne
- ✓ Visualisierter Fortschritt
- ✓ Überwachung in Echtzeit
- ✓ Analyse der Trainingsleistung
- ✓ Training personalisieren
- ✓ Auszeichnungen erhalten



Kompatibilität

Der Smart-Adapter passt sowohl auf den inspiratorischen Atemtrainer Plus als auch auf den expiratorischen Atemtrainer EX1 von POWERbreathe.



Was ist Exspiratorisches Muskel Training?

Exspiratorisches Muskel Training (EMT) ist ein Teil des respiratorischen Muskel Trainings – einer Methode zur Stärkung der Atemmuskulatur. Dabei werden gezielt die Muskeln fürs Ausatmen trainiert, um Kraft und Ausdauer zu verbessern.

POWERbreathe EMT ist ein medikamentenfreies, handliches Trainingsgerät, mit einstellbaren Widerständen.



Vorteile des Exspiratorischen Muskel Trainings

Alle, die beim Ausatmen mehr Kraft aufbringen müssen als üblich, profitieren von einem gezielten EMT. **POWERbreathe EMT** unterstützt Sie dabei, kraftvoller auszuatmen, indem es Ihre Muskelkraft und Ausdauer der Ausatemmuskulatur stärkt – mit positiven Effekten auf:

- Hustenfunktion und -fluss
- Schlucken und Sprechen bei gesundheitlichen Beschwerden
- Stimmkraft und Flexibilität beim Singen
- Sportliche Leistungsfähigkeit – denn Studien zeigen: Ermüdung der Ausatemmuskeln kann die Leistung mindern
- Altersbedingten Abbau der Atemmuskulatur
- Atemdruck und -volumen bei Holzblasinstrumenten

Leichter Widerstand 10-80cm

- Bei Atem-, Husten-, Schluck- oder Sprechbeschwerden
- Für gesundes Altern und mehr Lebensqualität
- Für Künstler bei Stimm- und Atemkraft Training

Mittlerer Widerstand 35-175cm

- Für Freizeitsportler zur besseren Atmung und Leistung
- Für Holzbläser für mehr Atemstütze und Kontrolle
- Bei Sängern für längeren Atem und mehr Beweglichkeit

Hoher Widerstand 55-220cm

- Für Profisportler zur maximalen Atemausdauer
- Für Gewichtheber und Apnoetaucher zur Leistungssteigerung
- Für Armeeangehörige zur höheren Belastungstoleranz



Shaker®



Schleimlösung (Mucus Clearance)

Die Schleimlösung ist besonders wichtig bei Erkrankungen wie Lungenfibrose, Bronchiektasen oder Cystische Fibrose, da Schleim Viren und abgestorbene Bakterien enthalten kann. Das Abhusten hilft, Reizstoffe und Krankheitserreger aus der Lunge zu entfernen. Tritt Schleim ohne akute Erkrankung auf, kann dies auf eine chronische Erkrankung hinweisen.

POWERbreathe Shaker - OPEP-Gerät

Dieses handliche Atemtrainingsgerät erzeugt beim Ausatmen Vibrationen, die den Schleim lösen und das Abhusten erleichtern. Studien zeigen: OPEP-Geräte können die Atmung verbessern und überschüssigen Schleim effektiv entfernen.

Anwendungsgebiete:

- Chronische Bronchitis
- COPD
- Bronchiektasen
- Emphysem
- Asthma
- Cystische Fibrose

Shaker Classic

- Bietet einfache und praktische Hilfe bei übermässiger Schleimbildung
- Einsetzbar bei chronischen Erkrankungen wie COPD, Asthma oder Emphysem sowie bei akuten Beschwerden wie verschleimtem Husten, Grippe oder Bronchitis.

Shaker Deluxe

- Unterstützt das Abhusten von Schleim, verbessert die Lungenfunktion und hilft, Atemnot und Müdigkeit zu reduzieren.
- Geeignet für gesunde Personen mit saisonalen Beschwerden wie verschleimtem Husten, Grippe oder Bronchitis sowie für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen.

Shaker Medic Plus

- Kann im Autoklaven sterilisiert werden – ideal für den Einsatz in Kliniken oder bei mehreren Personen.
- Enthält zwei unterschiedlich grosse Kugeln für zwei Widerstandsstufen.
- Für Personen mit chronischen Erkrankungen wie COPD, Cystische Fibrose, Bronchiektasen oder Bronchitis.



Das leben mit jedem Atemzug geniessen.



POWERbreathe Vertrieb Schweiz

healthmg GmbH
Chasseralstrasse 1-3
4900 Langenthal

041 558 86 41
info@atemtrainer.ch
atemtrainer.ch

Kliniken / Spitäler
service@healthmg.ch
healthmg.ch