

# Anagram AG

## **BA-TUBE und das Training der Atmungsmuskulatur (PIP)**

Das Ziel des Atmungsmuskulatur-Trainings ist es, die Muskelkraft beim Einatmen zu erhöhen und die Elastizität des Brustkorbes zu verbessern. Während des Trainings kann der Widerstand für die Atmungsmuskulatur am BA-TUBE-Gerät auf einer Skala von 0 bis 7 eingestellt werden. Einstellung 0 bedeutet, dass der Luftdurchlass praktisch geschlossen ist → maximaler Widerstand.

*Die folgende Methode ist für das Training der Muskelkraft beim Einatmen empfohlen (Positive Inspiration Pressure, PIP):*

Eine Trainingseinheit besteht aus 9 Phasen und dauert insgesamt 10 – 15 Minuten.

1. Stellen Sie den Luftdurchlass am BA-TUBE auf die erste Zahl, die auf dem beiliegenden Trainingsprogramm angegeben ist. Nehmen Sie eine stabile, stehende Position ein. Leeren Sie Ihre Lunge, indem Sie ganz entspannt ausatmen. Schliessen Sie Ihre Lippen dicht und fest um das Mundstück des BA-TUBE und atmen Sie die Luft so kraftvoll wie Sie können durch das BA-TUBE ein, bis die Lunge gefüllt ist. Nehmen Sie das BA-TUBE aus dem Mund und atmen Sie ganz entspannt aus. Wiederholen Sie dies während ca. 1.5 Minuten.

Das Einatmen soll so kraftvoll und vollständig wie möglich erfolgen, nicht so schnell wie möglich. Ein gutes Einatmen dauert 5 – 15 Sekunden. Beachten Sie, dass das Einatmen bei kleinerem Luftdurchlass (tieferer Zahl) länger dauert.

2. Machen Sie 1 Minute Pause.
3. Stellen Sie den Luftdurchlass am BA-TUBE auf die zweite Zahl, die auf dem beiliegenden Trainingsprogramm angegeben ist und wiederholen Sie das oben beschriebene 1.5 Minuten-Training.
4. Machen Sie 1 Minute Pause.
5. Stellen Sie den Luftdurchlass am BA-TUBE auf die dritte Zahl, die auf dem beiliegenden Trainingsprogramm angegeben ist und wiederholen Sie das oben beschriebene 1.5 Minuten-Training.
6. Machen Sie 1 Minute Pause.
7. Stellen Sie den Luftdurchlass am BA-TUBE auf die vierte Zahl, die auf dem beiliegenden Trainingsprogramm angegeben ist und wiederholen Sie das oben beschriebene 1.5 Minuten-Training.
8. Machen Sie 1 Minute Pause.
9. Stellen Sie den Luftdurchlass am BA-TUBE auf die fünfte Zahl, die auf dem beiliegenden Trainingsprogramm angegeben ist und wiederholen Sie das oben beschriebene 1.5 Minuten-Training.

Die Trainingseinheit ist beendet.

Beachten Sie das beigefügte Beispiel für ein 8 Wochen Programm für ein Training der Muskulatur beim Einatmen (PIP). Dieses Programm kann von allen Personen angewendet werden, denen ein Atmungsmuskulatur-Training nicht vom Arzt untersagt wurde. Das Training soll einmal pro Tag an 5 bis 7 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

# Anagram AG

## Acht Wochen Atmungs-Widerstands Trainingsprogramm

Während des 8 Wochen Trainings soll der Atmungs-Widerstand während jedem Training in 5 Stufen geändert werden, wie in der Tabelle unten angegeben.

1. Einstellung während 1.5 Minuten, dann 1 Minute normal atmen/entspannen,
2. Einstellung während 1.5 Minuten, dann 1 Minute normal atmen/entspannen, und so weiter für alle fünf Einstellungen.

Das ganze Trainingsprogramm dauert ca. 12 Minuten pro Tag und das Training sollte an 5 bis 7 Tagen pro Woche durchgeführt werden. Benutzen Sie den untenstehenden Trainingsplan zu Ihrer Trainingskontrolle.

Dieses Programm kann von allen Personen angewendet werden, denen ein Atmungsmuskulatur-Training nicht vom Arzt untersagt wurde.

	BA-Tube Einstellung					Trainingsplan(✓)						
	1	2	3	4	5	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trainingswoche 1	7	6	5	6	7							
Trainingswoche 2	7	6	5	6	7							
Trainingswoche 3	7	6	5	6	7							
Trainingswoche 4	7	5	4	5	7							
Trainingswoche 5	7	5	4	5	7							
Trainingswoche 6	7	5	4	5	7							
Trainingswoche 7	7	5	3	5	7							
Trainingswoche 8	7	5	3	5	7							

Nach Beendigung des 8 Wochen Programms können Sie den erreichten Stand mit 2 – 3 Trainings pro Woche erhalten. Für diese zusätzlichen Trainings verwenden Sie die Einstellungen der Trainingswoche 8.

Wenn Sie in guter physischer Verfassung ohne Atemnot (Dyspnoe) bei normalen täglichen Aktivitäten sind, können Sie ein Programm mit mehr Widerstand anwenden. Ein solches Programm könnte sein:

Trainingswoche 1: 7 5 4 5 7  
gesteigert bis  
Trainingswoche 8: 4 3 2 3 4

### **WICHTIGER HINWEIS!**

Sie sollten kein Atemmuskulatur-Training (PIP) machen, wenn Sie an einer Atemwegserkrankung mit Fieber leiden oder wenn irgend ein anderer akuter Zustand Ihre Atmungskapazität einschränkt. Ein leichter Schnupfen und ein rauher Hals sind keine Kontraindikation für das Training. Bevor Sie das Training wieder aufnehmen, sollten Sie sich wieder ganz gesund fühlen. Wenn Sie das Training wieder aufnehmen, addieren Sie verpasste Trainingseinheiten nicht zum täglichen Trainingspensum.