



Der Powerbreather ist eine innovative technische Hilfe für den Profi-Schwimmer und zugleich einsetzbar für den Anfänger. Der Schwimmer ist damit in der Lage sich besser auf die Bewegungsabläufe zu konzentrieren und kann dadurch Fehler in der Technik selbst visuell beobachten und korrigieren.

Technik verbessern und Lungenvolumen erhöhen

Mit dem Zubehör kann man Hypoxietraining (Atemschuld) durchführen. Für das Training der Beinarbeit ist der Schnorchel auch einsetzbar, man liegt damit ruhiger im Wasser, kann das Brett weg lassen und braucht den Kopf zum Atmen nicht heben.

Mit Bedacht einsetzen

Wie mit allen Hilfsmitteln beim Schwimmen, sollte der Powerbreather nicht im Dauereinsatz sein. Durch zu langes Schwimmen mit Schnorchel wird die Körperrotation vernachlässigt.

Der Ameo Powerbreather besitzt eine hochwertige Verpackung, in der er auch aufbewahrt und transportiert werden kann. Der Schnorchel selbst ist qualitativ sehr gut verarbeitet und lässt sich mit wenigen Handgriffen auf jede Kopfgröße anpassen. Am Anfang ist es schwierig mit dem Schnorchel die Rollwende zu schwimmen, mit etwas Übung ist dies aber gut möglich. Mit einer Nasenklammer habe ich mir das Einatmen durch den Mund erleichtert. Ich nutze den Schnorchel zur Technik Kontrolle und zum Hypoxietraining auf längeren Intervallen. Auch im Profibereich wird der Powerbreather schon eingesetzt unter anderen von:

Jan Frodeno - Welt- und Europameister 2015 im Ironman - trainiert seit 2014 regelmäßig erfolgreich mit dem AMEO Powerbreather

Thomas Lurz - Freiwasserschwimmer, zwölfmaliger Weltmeister, Olympia-Zweiter 2012

Steffen Deibler - Leistungsschwimmer, Weltrekordhalter 50m Schmetterling,

Möglicherweise nimmst du anfänglich beim Einatmen einen leichten Widerstand aufgrund der Membrane des AMEO FRESH AIR SYSTEM wahr. Diese schützen den POWERBREATHET vor Wassereintritt und setzen bereits während des „normalen“ Schwimmens einen zusätzlichen, positiven Trainingsreiz im Bereich der Atemmuskulatur. Bitte vor Gebrauch des POWERBREATHET unbedingt die Bedienungsanleitung lesen und zur weiterführenden Info das How-to-Video sowie die FAQs auf www.powerbreather.com studieren.

1. Zu Beachten ist das langsame Herantasten an das neue Gerät: zunächst stehend im Wasser den Kopf ins Wasser legen und durch den POWERBREATHET einige Zeit ein- und ausatmen. Danach mit langsamem Schwimmen beginnen. Tempo entsprechend der Gewöhnung an den leichten Widerstand der Membrane steigern (tritt meist schon nach einigen Bahnen des entspannten Schwimmens ein). In der Gewöhnungsphase regelmäßig Pausen einlegen.

2. Ein- und Ausatmen überwiegend durch den Mund, während des Schwimmens kann auch immer wieder abwechselnd über die Nase ausgeatmet werden.

3. Rollwenden erst nach der Eingewöhnungsphase ausführen. Hierbei die expliziten Hinweise im Manual sowie in den FAQs beachten. Entscheidend für trockene Rollwenden – d.h. nach dem Auftauchen sind die D-Tubes stets frei von Wasser – ist, dass man

- vor der Rollwende genügend Luft einatmet und
- den überwiegenden Teil der eingeatmeten Luft erst wieder in Bauchlage – nicht in Seitenlage – durch den Mund locker ausatmet.

Die mitgelieferten Rollwenden-Kappen vereinfachen zu Beginn das Ausüben der Rollwende mit dem POWERBREATHET. Wesentlich ist allerdings die korrekte Ein- und Ausatmung während der Rollwende.

ES GIBT DREI VERSCHIEDENE AUSFÜHRUNGEN:

Der AMEO Powerbreather WAVE Edition ist für Triathleten und alle, die sowohl im Becken als auch im ruhigen und bewegten Freiwasser schwimmen möchten.

Die Innovation für Schwimmer jeglicher Leistungsstufen, Triathleten und Schnorchel-Taucher; ideal für Technik-, Kraftausdauer- und Atemmuskulaturtraining in einem.

- Erstmals atmet der Schwimmer aufgrund des AMEO Fresh Air Systems nur frische Luft ein, Vermeidung von Pendelatmung.
- Innovative Ventiltechnik bietet Schutz vor eindringendem Wasser, kein störendes Ausblasen von Flüssigkeit im Schnorchel.

Der AMEO Powerbreather LAP Edition ist für alle Schwimmer, die im ruhigen Freiwasser sowie im Becken schwimmen und die Rollwende beherrschen.

Der AMEO Powerbreather Sport ist für alle Schwimmer, die im ruhigen Freiwasser sowie im Becken schwimmen und keine Rollwende in ihr Programm einbauen.

Mehr Infos zum Produkt: www.powerbreather.com
Erhältlich auch in unserem Shop: www.triforyou-shop.de

