

TRAININGS TIPPS AMEO POWERBREATHER

Mit dem AMEO POWERBREATHER kannst Du Deine Atmung sehr gut verbessern, denn der AMEO POWERBREATHER fördert eine intensivere Ausatmung. Es kann eine Zeit dauern, bis Du den Trainingseffekt spüren wirst, was aber bei jeder Trainings-Einheit der Fall ist. Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen von Schwimmer:innen erhalten, die dauerhaft mit dem AMEO POWERBREATHER schwimmen.

Damit Du Dich an den AMEO POWERBREATHER schnell gewöhnen kannst und Du Deinen Fokus auch auf Deine Atmung und Atemtechnik legen kannst, empfehlen wir folgende Übungen zu Beginn der Schwimm-Einheiten durchzuführen bzw. diese Übungen als individuelle Schwimm-Einheit durchzuführen. Somit wirst Du Dich schnell an das Atmen mit dem AMEO POWERBREATHER gewöhnen und Deine Atmung nachhaltig verbessern. Der AMEO POWERBREATHER ist ein Trainingsgerät, mit dem Du Deine Atmung optimieren kannst. Wie bei allen Trainingsgeräten ist es sinnvoll, sich Schritt für Schritt an das Training mit dem AMEO POWERBREATHER zu gewöhnen.

Gerne empfehlen wir die nachfolgenden Übungen durchzuführen.

Übung 1: Im Wasser stehen und nur atmen!

Setze den AMEO POWERBREATHER auf und stelle Dich in hüft- bis brust-tiefes Wasser. Lege den Kopf ins Wasser und atme mit dem AMEO POWERBREATHER ca. 5-10 Minuten ein- und aus. Damit kannst Du Dich voll auf die Atmung fokussiert. Bleibe die gesamte Zeit ruhig stehen, konzentriere Dich nur auf Deine Atmung.

Übung 2: Von der Wand abstoßen und nur gleiten und atmen!

Setze den AMEO POWERBREATHER auf und stoße Dich von der Wand ab. Gleite an der Wasseroberfläche, so dass der Kopf im Wasser liegt, der Schnorchel aus dem Wasser schaut und Du atmen kannst. Gleite solange, bist Du im Wasser „stehen bleibst“ (in Streckposition; Du kannst durch den POWERBREATHER immer weiter atmen). Die Beine und Arme liegen ruhig und gestreckt im Wasser. Bewege Dich nach dem Abstoß nicht mehr, sondern verharre in der

Streckposition und konzentriere Dich nur auf Deine Atmung. Atme aktiv ein und aus.

Wiederhole diese Übung 8-10 Mal. Schwimmen anschließend immer wieder locker zur Wand zurück, mache eine Pause von 10-20 Sekunden, so dass Du Dich wieder voll auf die nächste Gleit-Übung konzentrieren kannst.

Übung 3: Beine schwimmen und intensiv atmen!

Setze den AMEO POWERBREATHEN auf, nehme ein kleines Schwimmbrett wie z.B. das MAD WAVE FLOW und schwimme Bahn für Bahn nur Beinschlag. Neben dem Schwimmbrett FLOW kannst Du auch Kurz-Flossen verwenden, da dann der Beinschlag effektiver ist und Du eine gute Schwimm-Geschwindigkeit erzielen wirst. Drücke das Schwimmbrett unter Wasser, so dass die Hände unter der Wasser-Oberfläche liegen, lege den Kopf ins Wasser, so dass Du gut mit dem AMEO POWERBREATHEN atmen kannst. Schwimme ein ruhiges Tempo, mache einen kontinuierlichen Beinschlag (nicht zu schnell, nicht zu langsam) und konzentriere Dich parallel auf die Atmung. Atme aktiv ein und aus. In Kombination mit dem Beinschlag stellt dies eine etwas höhere Anforderung an Koordination und Konzentration.

Schwimme 8-10 Bahnen. Mache nach jeder Bahn eine Pause von 10-20 Sekunden, so dass Du Dich wieder voll auf die nächste Bahn und die Übungen konzentrieren kannst.

Material-Tipps:

Verwende weiche Kurz-Flossen, wie z.B. die MAD WAVE OPEN HEEL oder FLIPPERS oder die MAD WAVE FINS POOL COLOUR SHORT. Hast Du Probleme mit Krämpfen beim Flossen-Schwimmen, empfehlen wir die MAD WAVE TRAINING II RUBBER FINS mit extra kurzem Flossenblatt.

Verfügst Du über einen guten Beinschlag, empfehlen wir die MAD WAVE FINS TRAINING aus Silikon.

Übung 4: Arme schwimmen und intensiv atmen!

Setze den AMEO POWERBREATHEN auf, nehme einen Pullbuoy wie z.B. den MAD WAVE PULLBUOY EXT und schwimme Bahn für Bahn nur Arme. Neben dem PULLBUOY kannst Du auch Paddles verwenden, da dann der Armzug effektiver sein kann und Du eine gute Schwimm-Geschwindigkeit erzielen wirst. Lege den Kopf ins Wasser, so dass Du gut mit dem AMEO POWERBREATHEN atmen kannst. Schwimme ein ruhiges Tempo, mache kontinuierliche Armzüge (nicht zu schnell, nicht zu langsam) und konzentriere Dich parallel auf die Atmung. Atme aktiv ein und aus. In Kombination mit dem Armzügen stellt dies eine etwas höhere Anforderung an Koordination und Konzentration.

Schwimme 8-10 Bahnen. Mache nach jeder Bahn eine Pause von 10-20 Sekunden, so dass Du Dich wieder voll auf die nächste Bahn und die Übungen konzentrieren kannst.

Material-Tipps:

Bist Du eher leicht (unter 40 kg), empfehlen wir einen kleinen Pullbuoy wie den MAD WAVE PULLBUOY TRAINING small. Dieser Pullbuoy bietet weniger Auftrieb, fordert aber somit auch mehr Körperspannung. Bei Körpergewicht von 40-70 kg empfehlen wir den MAD WAVE PULLBUOY EXT. Ist Deine Körperspannung nicht so stark, kannst Du mit den NU SWIMRUN PULLBUOYS Deine Wasserlage sehr gut stabilisieren und fördern. Der NU ORZA ist ideal für Körpergewicht zwischen 40 und 75kg, der NU OZRA+ ist ideal für ein Körpergewicht über 75kg.

Bist Du ungeübt beim Schwimmen mit Paddles, so empfehlen wir folgende Paddles:

FINGER Paddles wie die MAD WAVE FINGER PRO oder die „normalen“ FINGER PADDLES.

Wenn Du Deinen Armzug optimieren willst, Fokus auf eine lange Gleitphase beim Kraul-Armzug legst, dann sind die MAD WAVE FREESTYLE eine sehr gute Wahl.

Mit dem MAD WAVE PADDLES GRABBER stabilisiert Du zusätzlich Dein Handgelenk und wirst zu einem sehr sauberen Armzug „gezwungen“.

Die MAD WAVE ERGO sind ein klassisches Paddle, welches in 3 Größen angeboten wird. Die flache, leicht vorgeformte Struktur des Paddles bietet einen spürbaren Widerstand. Das Paddle-Blatt ist mit einem weichen TPR ummantelt, was ideal ist, wenn man die Paddles im öffentlichen Schwimmen verwendet, da man damit die Mitschwimmenden bei Berührungen gut schützt.

Alle Produkte findest Du unter www.myswimshop.de

Übung 5: Ganze Lage schwimmen und intensiv atmen!

Hast Du die Übungen 1-4 absolviert und Du hast das Gefühl, dass deine Atmung stabil und sicher ist, dann kommt jetzt die finale Übung, die Dich an das Schwimmen mit dem AMEO POWERBREATHEN gewöhnen wird.

Schwimme Kraul/Freistil in der ganzen Lage. Ruhig schwimmen, kontinuierlicher Arm- und Beinschlag. Der Kopf liegt immer ruhig im Wasser, die Atmung durch den AMEO POWERBREATHEN sollte jetzt leicht und angenehm funktionieren.

Schwimme auch jetzt wieder nur eine Bahn, mache 10-20 Sekunden Pause und fokussiere Dich weiterhin auf die Atmung. Falls es Dir leichter fällt, verwende die Kurzflossen oder auch die Paddles. Dies kann Dir helfen, Deine Wasserlage zu optimieren und ruhiger Deine Armzüge und Beinschläge durch zu führen.

Wir halten es für wichtig, dass Du diese Übungen vor allem zu Beginn, aber auch dauerhaft durchführst und immer wieder in Dein Training, vor allem in Dein Einschwimm-Programm einpflegst. Mache die Pausen nach jeder Bahn, diese werden Dir helfen, die Übungen schneller, aber vor allem besser zu

erlernen. Intensiv erlernte Übungen werden in Dein Bewegungsmuster übergehen. Dinge, die man langsam kann, kann man später schneller oder mit kürzeren Pausen durchführen. Das Ziel ist es, dass Du mit der Zeit dauerhaft mit dem AMEO POWERBREATHER nicht nur sicher Beine und Arme schwimmen kannst, sondern die Gesamtbewegung (ganze Lage) auch sicher funktioniert, immer mit einer intensiven Atmung.

Das Trainieren der Atmung sollte ein dauerhafter Bestandteil Deines Schwimm-Trainings sein. Viele Sport-Treibende, auch Schwimmende legen zu wenig Wert auf eine stabile und sichere Atmung. Der Schlüssel zu mehr Ausdauer, aber auch zu einem besseren Wohlbefinden im Allgemeinen ist der Sauerstoff.

Mit dem AMEO POWERBREATHER kannst Du dauerhaft die Atmung verbessern, dies erfordert aber ein gewisses Training und Konzentration auf eine intensive Ein- und Ausatmung.

Viel Freude und Erfolg mit dem AMEO POWERBREATHER

#inhaleexhale

#waterlove

#trainexplorebreathe