

Ein Erfahrungsbericht von Marcel Wrede

Power breathe von Knetic

Ich habe das kleine Trainingsgerät einmal angeschaut und am Anfang war ich etwas skeptisch, weil der Power breathe einiges verspricht. Er verspricht mehr Power beim Sport und das durch einfaches und kurzes „Training“, etwa zweimal die pro Tag. Er soll der Vollständigkeit halber auch bei Atemwegs Erkrankungen wie Asthma, COPD oder bei Chronischen Lungenerkrankungen und ähnlichen helfen, da durch das „Training“ gezielt die Atemmuskulatur gestärkt werden soll.

Das Funktionsprinzip ist folgendes, man atmet gegen einen einstellbaren Widerstand ein und trainiert so die Atemmuskulatur, im Prinzip also eine Art Krafttraining für die Lunge. Im Menü, das recht einfach strukturiert ist und auch sehr übersichtlich ist, ist die Stärke sowie die Anzahl der Wiederholungen einstellbar.

Der Selbstversucht :

Am 19.12.2010 trainierte ich das erste Mal mit dem Gerät Power breathe. Vorher wurde mir das Gerät ausführlich beschrieben und auch alles erklärt, wobei das das Gerät fast schon selbsterklärend ist. Zweimal am Tag, 30 Atemzüge durch das Gerät, bei den ersten Versuchen wurde mir leicht schwindelig. Nach 2-3 Tagen merkte ich, dass es mir leichter fällt und das alle Kräfte bei mir bleiben. Die 30 Atemzüge sind kein Problem mehr. Eine weitere Woche vergeht und 2-mal am Tag a 30 Atemzüge sind recht gut zu schaffen.

Eine weitere Erfahrung die ich gemacht habe, war den Power breathe niemals vor den sportlichen Aktivitäten benutzen. 1-2 Stunden vor dem Training sollte man das Gerät nicht benutzen. Mir wurde bei den Trainingseinheiten etwas schlecht und ich bekam nicht richtig Luft. Nach dieser Erfahrung benutzte ich den Power breathe nur noch morgens und abends, nachdem Training. Trotz einiger negativer Erfahrungen die mir allerdings vorher bekannt waren, hat sich der Einsatz des Power breathe für mich gelohnt. Bei meinen Trainingseinheiten bis zu 4 mal die Woche, konnte ich deutlich besser und tiefer einatmen und bekam auch deutlich mehr Luft, was sich auf meine Ausdauer und Kondition positiv auswirkte. Insgesamt testete ich den Power breathe über 3 Monate und war mit allem sehr zufrieden, meine Ausdauer beim Sport hat deutlich zugenommen, dadurch natürlich auch meine Fitness und meine Konzentration auf dem Handballfeld.

Hier einige Trainings Daten:

Datum	Load	Power	Volum	T-Index
19. Dez	37	5,3	3,6	65%
28. Dez	48	9,1	4,1	72%
04. Jan	48	10,9	4,6	71%
17. Jan	57	12,4	4,8	73%
17. Feb	60	14,3	5,2	70%
24. Feb	58	14,1	5,2	72%
04. Mrz	58	13,7	5,3	70%

Wie man unschwer erkennen kann, haben sich alle meine Werte deutlich verbessert. Wie schon oben beschrieben, haben sich nicht nur meine Werte deutlich verbessert, sondern auch meine physischen Werte. Wie schon beschrieben, haben sich die Werte beim Training und auch beim Spiel sehr verbessert, meine Leistungsfähigkeit hat sich deutlich verbessert. Ich kann das testen oder auch das kaufen des Gerätes nur empfehlen, es hat riesig Spaß gemacht an so einem Experiment teilzunehmen und die Erfahrungen mit anderen Leuten zu teilen.