

DER



LIPPEN-EXPANDER



Bringt Bläsern gezielten Muskelaufbau und optimale Muskelkoordination – für mehr Kontrolle, Ausdauer, Sicherheit und Höhe.

NEUHEIT



Von und mit Prof. Malte Burba:
entwickelt, getestet und
empfohlen – zum zeitsparenden
15-Minuten-Aufbautraining.

Warum die Erfindung des Jericho Lippen-Expanders die Entwicklung des Bläseransatzes revolutioniert:

Bläser sind immer wieder fasziniert von den instrumentalen Spitzenleistungen in unserer Zeit. Von Ton, Tonumfang, Höhe, Ausdauer etc. Trotz zahlreicher Lehrwerke hohen Wissens-Standards und bester Studienmöglichkeiten sind jedoch exzellente Ansatzergebnisse bei Bläsern immer noch eher zufällige Produkte ihres Übens; und das, obwohl „Ansatz“ als handwerkliches Können die Grundlage für jede künstlerische Interpretation ist. Die Blechbläser des Barocks zum Beispiel haben deshalb auf die systematische Ausbildung des Ansatzes über eine vieljährige Ausbildungszeit extremen Wert gelegt und damit die Voraussetzungen geschaffen für die Höchstanforderungen der zu bewältigenden Werke.



Die Lippen- und Gesichtsmuskeln nehmen dabei neben den weiteren wichtigen Ansatzfaktoren eine bedeutende Rolle ein. Je besser diese Muskeln ausgebildet sind und miteinander koordiniert arbeiten, desto sicherer, genauer und ausdauernder können Sie als Bläser blasen. Bei hohen Tönen trifft das in noch viel stärkerem Maße zu. Dafür wurde der Jericho Lippen-Expander in zum Teil mehrjähriger Forschungs- und Experimentalzeit entwickelt. Damit können Sie jetzt mit nur wenigen Trainingsminuten täglich Ihre bereits vorhandenen Muskeln „konservieren“ und weitere aufbauen.

Beim Üben nur mit dem Instrument kommen Sie nicht viel weiter!

Wollen Sie im Ansatz weiter kommen, müssen Sie einige Gegebenheiten neu sehen.

Je intensiver Sie mit Ihrem Instrument üben, desto stärker „programmieren“ Sie Ihre Fertigkeiten ein. Für die Lippen- und Gesichtsmuskeln bedeutet das, dass zusätzlich alle anderen bläserischen Funktionen, wie z.B. die Atmung und die Zungenbewegung, mitprogrammiert werden. Diese Funktionen sind bei Bläsern jedoch über die Jahre meist hoch entwickelt und überdecken mit jedem weiteren Üben die nicht optimal ausgebildete Kraft und Koordination der Lippen- und Gesichtsmuskeln. Sie als Bläser kennen das, wenn Sie an einem sogenannten, schlechten Tag – an dem die Lippen einfach nicht so gut „laufen“, – mit extremem Einsatz von Luft, Luftführung, Druck und Zunge Ihr Programm trotzdem gut bewältigen. Das Problem liegt nicht darin, dass Sie zu wenig üben. Es liegt einfach darin, dass Sie Ihre Muskeln beim Üben mit dem Instrument nicht gezielt genug trainieren können – und dass Ihre Muskeln daher nicht so gut funktionieren, wie sie sollten. Wodurch Sie wiederum stärker von der „Tagesform“ abhängig sind. Sie sollten hier zu einem Muskelbildungsstandard kommen, der Sie befähigt, sich zu jeder Zeit nur auf das Wesentliche in der Musik zu konzentrieren – auf die Interpretation! Wie ein Athlet, der seine Spitzenleistungen jederzeit abrufbar erzielt. Wobei die Erforschung der Vorgänge beim Muskelaufbau und bei der Muskelkoordination heute weit fortgeschritten ist und die Erkenntnisse z.B. beim Astronautentraining sehr effizient genutzt werden. Endlich kann vieles davon auch dem Bläser durch die Anwendung des Jericho Lippen-Expanders von Brass Innovations hilfreich zur Seite stehen.

Lernen Sie die Erfolgsprinzipien des Bodybuilding kennen und für Ihre Ansatzmuskeln zu nutzen!

Im Bodybuilding kennt man folgendes Phänomen:

Zwei Leute beginnen bei gleichen Körpervoraussetzungen mit dem Training. Bei dem einen gelingt der Muskelaufbau zügig und sichtbar innerhalb relativ kurzer Zeit. Der andere trainiert sogar härter und intensiver jedoch ohne denselben Erfolg wie der andere zu haben. Woran liegt das?

Es liegt im Wesentlichen daran, daß der eine die Erfolgsprinzipien des Bodybuilding für sich nutzt und der andere nicht.
Welche Prinzipien sind das?

1. Das Prinzip des gezielten Trainings eines Muskels bzw. einer Muskelgruppe. Dafür muss man den Muskel oder die Muskelgruppe kennen.
2. Das Prinzip vom Einsatz der jeweils richtigen Trainingsgeräte für den Muskel oder die Muskelgruppe. Denken Sie daran, wie viele jeweils unterschiedlichen Hantelarten es inzwischen gibt – von kleinen und großen, geraden und gebogenen Hantelstangen bis hin zu komplexen Maschinen.
3. Das Prinzip der für den Muskel oder die Muskelgruppe jeweils richtigen Trainingsbewegung. Es ist entscheidend, daß man keine anderen Muskeln zur Hilfe nimmt.
4. Das Prinzip der jeweils richtigen Ausführungsdauer der Übung.
5. Das Prinzip des jeweils maximalen aufbaufördernden Muskelreizes durch das Übungsgewicht.
6. Das Prinzip der Pause zwischen und nach den jeweiligen Übungen – das müssen Sie wissen: die Pausen sind genauso wichtig, wie die Belastungsübungen. Vor allem, wenn man mit solch einem Training beginnt und die Muskeln aufbauen muß. Gegen dieses Prinzip wird am häufigsten verstoßen. Muskelkater und Muskelabbau sind die Folgen.
7. Das Prinzip der richtigen Muskelernährung für den Muskelaufbau – einen Teil besorgt hier eine gute Durchblutung des Muskels, weil für den Aufbau notwendige Nährstoffe so besser zum gerade trainierten Muskel transportiert werden.

So trainieren Sie mit dem Jericho Lippen-Expander erfolgreich!

1. Sie umschließen mit den Lippen fest das Lippenteil des Lippen-Expanders. Dann ziehen Sie das gesamte Gerät leicht mit zwei Fingern weg vom Körper. Gleichzeitig versuchen Sie, mit den Lippen das Lippenteil gegen die Kraft des Lippen-Expanders festzuhalten.
2. Ziehen Sie das Lippenteil des Lippen-Expanders jetzt so weit vom Körper weg, bis Sie Ihre Lippen maximal angespannt haben. Halten Sie diese Position 1-2 Sekunden und führen Sie den Lippen-Expander analog der Federkraft langsam zurück in die Startposition. Nun zählen Sie langsam bis 3 und beginnen erneut. Das Ganze



wiederholen Sie 5-7 Mal. Danach machen Sie 90 Sekunden Pause. Diesen Übungsintervall nennt man einen Satz. Dann starten Sie erneut. Insgesamt machen Sie 4 Sätze mit jeweils den oben beschriebenen 5-7 Wiederholungen und jeweils 90 Sekunden Pause zwischen jedem Satz.

Wenn Sie so beginnen, dann können Sie kaum etwas falsch machen. Falsch ist es, wenn Sie extremen Muskelkater bekommen. Machen Sie deshalb diese Übung nur jeden zweiten Tag, d. h., die Muskeln haben dann eine Aufbauzeit wie sie oft auch beim Bodybuilding empfohlen wird.

Mehr zu trainieren, bewirkt eher das Gegenteil. Üben Sie in dieser Weise etwa einen Monat. Dann fügen Sie Woche für Woche jeweils 1 Wiederholung dazu – also, statt 5 dann 6 Wiederholungen etc. – bis ein Satz bei Ihnen aus 12 Wiederholungen besteht. Haben Sie dieses Ziel erreicht, steigern Sie die Zahl der Sätze Woche für Woche bis Sie ein Tages-Training von 10 Sätzen mit jeweils 12 Wiederholungen durchführen können. Immer mit den beschriebenen 90 Sekunden bzw. 24 Stunden Pause zwischen den Sätzen und Übungstagen. Sollten Sie extremen Muskelkater bekommen, dann reduzieren Sie das Training. Ebenso, wenn Sie Muskelprobleme beim Spielen bekommen. Deshalb: lesen Sie die Anweisungen sorgfältig und halten Sie sich daran – hier entscheidet sich Ihr Erfolg bezüglich des systematischen Aufbaus Ihrer Lippen- und Gesichtsmuskeln.

Achtung!

Halten Sie Ihre Zähne während des gesamten Trainings leicht geschlossenen und vor allem – der mittlere Kinnmuskel darf sich nicht nach oben bewegen, er muß während der Lippenanspannung auf jeden Fall in normaler Position unten bleiben.

Nur so trainieren Sie wirklich Ihre Lippenmuskeln und nicht den Kinnmuskel. Die Zugsbewegungen mit den zwei Fingern sollten immer langsam ausgeführt werden, nie ruckartig. Damit bauen Sie Ihre Muskeln nicht nur auf, sondern koordinieren sie auch.

Später können Sie zusätzlich noch so trainieren: Sie halten mit Ihren Lippen gegen die Kraft des Lippen-Expanders solange, bis die Lippen keine Kraft mehr haben und das Lippenteil des Lippen-Expanders freigeben. Für Ausführung und Pausen gelten dieselben Regeln wie oben beschrieben.

Das Training mit dem Lippen-Expander kann Ihnen nach relativ kurzer Zeit spürbar positive Effekte bringen, denn Sie trainieren gezielt nur die Muskeln, auf die es ankommt. Damit entwickeln Sie diesen Teil des Ansatzes systematisch und wirkungsvoll.

Wenn Sie daran denken, daß Sie für Mundstücke in Ihrem Leben wahrscheinlich bereits ein kleines Vermögen ausgegeben haben, dann kaufen Sie mit unseren Trainingsgeräten mehr, nämlich bläserische Zukunft! So gesehen ist das vielleicht eines der besten Investments, das Sie für Ihren Beruf oder Ihr Hobby tätigen.

Der Jericho Lippen-Expander, in Konstruktion und Material auf die Bedürfnisse des Bläusers abgestimmt.

Der Lippen-Expander besteht aus Edelstahl wie er z. B. auch in der Lebensmittelindustrie verwendet wird. Weiterhin: Spezialfeder – aus hochwertigem Federstahl für Lebensdauer auch bei hoher Übungshäufigkeit. Federkraft für optimalen Trainingserfolg entwickelt und praxiserprobt. Alle Teile in ihrer Ausführung handwerklich bearbeitet. Verstellerschraube zur Federeinstellung auf den Kraftzuwachs der Lippen- und Gesichtsmuskeln je nach Trainingsfortschritt.



Lippenteil im Umfang speziell auf die richtige Trainingsposition der Lippen- und Gesichtsmuskeln abgestimmt. Zweifingergerechte Ausführung des Lippen-Expander-Körpers für sensible Trainingskontrolle.

Design in Kugelschreiberformat für platzsparende Mitnahme und Überall-Training (Achtung. Nicht während sicherheitsbetonter Tätigkeiten wie z. B. beim Autofahren verwenden)! Praktisches Schutzzetui aus unauffälligem High-Tech-Material.

Für den ersten Muskelaufbau empfiehlt sich das Training mit der speziell dafür entwickelten Jericho Lippen-Hantel und ihren sorgfältig abgestuften Einzelgewichten. Informationen bei

www.brass-innovations.de

Der Jericho Lippen-Expander wurde in Zusammenarbeit mit Prof. Malte Burba entwickelt. Professor für Trompete (Peter-Cornelius-Konservatorium Mainz) und Schöpfer eines weltweit einzigartigen wissenschaftlich fundierten Trainingssystems für Bläser, das physikalische Notwendigkeiten mit physiologischen Möglichkeiten verbindet.

„Teach Your Body To Blow“ ist der Titel einer viersprachigen Publikation zu diesem Trainingssystem für Ausdauer, Sicherheit und nahezu unbegrenzte Höhe. Informationen bei: BIM, Case Postale, CH 1630, Bulle.

Literatur

Malte Burba: Brass Master-Class - Methode für Blechbläser.

Der logische Weg zu grenzenloser Sicherheit, Ausdauer und Höhe. Mainz, Schott-Verlag 1994)

Malte Burba: Omnibus. Brassworkshop Compact - Workout für Blechbläser - Skalen. EMR 181. Crans-Montana (Schweiz), Edition Marc Reift; erhältlich per E-Mail: reift@tvs2net.ch

Malte Burba: Symmetrische und pentatonische Skalen. Trompete / Horn. EMR 180. Crans-Montana (Schweiz), Edition Marc Reift; erhältlich per E-Mail: reift@tvs2net.ch

www.burba.de
www.brassworkshop.com

Alle Rechte bei Brass Innovations Germany. Nachahmungen unterliegen der patentrechtlichen Verfolgung.



**BRASS INNOVATIONS
GERMANY**

Helmut Engelmann
Am Püttkamp 74
40629 Düsseldorf