

DIE



LIPPEN-HANTEL



Bringt Bläsern gezielten, schnellen Muskelaufbau durch abgestufte Einzelgewichte – 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 der Jericho Lippen-Hantel den Muskelaufbau des Bläseransatzes revolutioniert:

Bläser sind immer wieder fasziniert von den instrumentalen Spitzenleistungen unserer Zeit. Von Ton, Tonumfang, Höhe, Ausdauer etc. Trotz zahlreicher Lehrwerke hohen Wissensstandards 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 die Jericho Lippen-Hantel in mehrjähriger Experimentalzeit entwickelt. Grundlage dafür war die Beobachtung, dass Spitzenbläser in aller Welt durch verschiedene Hilfsmittel versuchen, die Ansatzmuskeln zu stärken. Hier seien nur das „Mundstück- oder Teelöffelhalten“ erwähnt. Wobei das Mundstück beim Halten speziell zum

Trainingsbeginn zu schwer ist und beim Teelöffelhalten die wirklich wichtigen Muskeln nicht gezielt genug trainiert werden können. Jetzt können Sie mit der Jericho Lippen-Hantel bei 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 der Jericho Lippen-Hantel 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 Hanteltraining. 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 einsetzt und der andere nicht.

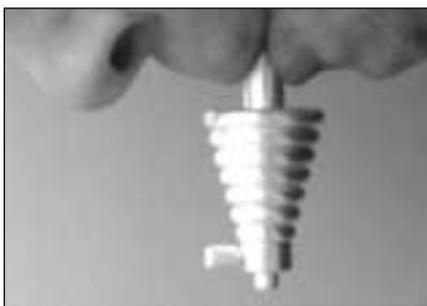
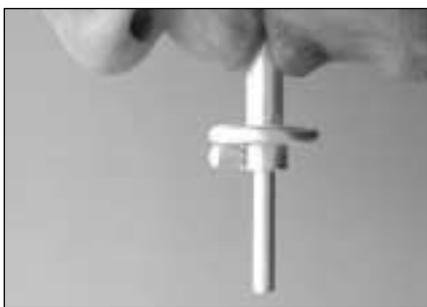
Welche Prinzipien sind das?

1. Das Prinzip des gezielten Hanteltrainings eines Muskels bzw. einer Muskelgruppe. Dafür muss man den Muskel oder die Muskelgruppe kennen.
2. Das Prinzip vom Einsatz der jeweils richtig konstruierten Hantel für den Muskel oder die Muskelgruppe. Denken Sie daran, wieviele 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.
4. Das Prinzip der jeweils richtigen Ausführungsdauer der Übung.
5. Das Prinzip des jeweils maximalen aufbaufördernden Muskelreizes durch das Übungsgewicht – es ist ein Unterschied, wie stark oder schwach man den Muskel oder die Muskelgruppe belastet.
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 Abbau 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. Ein Teil dieser Prinzipien ist für die Bläsermuskeln in der Konstruktion der Jericho-Lippen-Hantel verwirklicht – der andere in unseren Trainingsempfehlungen.

So trainieren Sie mit der Jericho Lippen-Hantel erfolgreich!

1. Sie umschließen mit den Lippen fest das Lippenteil der Lippen-Hantel und versuchen mit geneigtem Kopf (siehe Abbildung) mit den Lippen die Lippen-Hantel gegen die Kraft der jeweils aufgelegten Hantelscheibe festzuhalten.

2. Ziehen Sie beim Festhalten die Mundwinkel nicht nach außen, sondern versuchen Sie im Gegenteil, die Lippen leicht nach vorn zu spitzen. Halten Sie diese Position solange, bis die Lippen die Lippen-Hantel nicht mehr halten können. Nehmen Sie die



Lippen-Hantel nun aus den Lippen und zählen Sie langsam bis 10. Dann beginnen Sie erneut. Das ganze wiederholen Sie viermal. 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 4 Wiederholungen und jeweils 90 Sekunden Pause zwischen jedem Satz. Für viele ist dieses Training bereits ausreichend. Wenn Sie mit dem kleinsten Gewicht beginnen, dann können Sie

kaum etwas falsch machen. Falsch ist es, wenn Sie extremen Muskelkater bekommen. Machen Sie diese Übung nur jeden zweiten Tag, d. h., die Muskeln haben dann die von der Forschung ermittelte ausreichende Aufbauzeit. Mehr zu trainieren, bewirkt hier das Gegenteil.

Üben Sie in dieser Weise solange, bis Sie das jeweils aufgelegte Gewicht beim jeweils ersten Training (d. h., bevor Sie mit den Wiederholungen beginnen) 1 Minute lang halten können. Dann können Sie das Gesamtgewicht erhöhen, indem Sie eine weitere Hantelscheibe addieren. Trainieren Sie solange, bis Sie das gesamte Gewicht der Lippen-Hantel 1 Minute lang halten können. Sie können dann davon ausgehen, dass Sie Ihre wichtigsten Ansatzmuskeln gut aufgebaut haben. Sollten Sie Muskelkater bekommen, dann reduzieren Sie das Training. Ebenso wenn sie Probleme beim Spielen bekommen. Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig und halten Sie sich daran – hier entscheidet sich Ihr Erfolg bezüglich des systematischen Aufbaus Ihrer Lippen- und Gesichtsmuskeln.

Achtung!

Halten Sie die Zähne beim Trainieren leicht geöffnet und vor allem – der mittlere Kinnmuskel darf sich nicht nach oben bewegen, er muß auf jeden Fall in normaler Position unten bleiben. Nur so trainieren Sie wirklich Ihre Lippenmuskeln – ansonsten halten Sie die Lippen-Hantel mit der Kraft Ihres für das Blasen irrelevanten Kinnmuskels. Benutzen Sie zur Kontrolle während des Trainings am besten einen kleinen Handspiegel. Haben Sie Ihr Muskelaufbauziel mit der Lippen-Hantel erreicht, können Sie mit dem Lippen-Expander weiter trainieren und Ihre Muskeln auch im Zusammenwirken für einen optimalen Ansatz koordinieren. Informationen darüber bekommen Sie bei www.brass-innovations.de

Das Training mit der Lippen-Hantel kann Ihnen nach relativ kurzer Zeit spürbar positive Effekte bringen. Sie brauchen für dieses Training statt vieler Stunden nur wenige Minuten und Sie trainieren gezielt nur die Muskeln, auf die es ankommt.

Damit entwickeln Sie diesen Teil des Ansatzes systematischer und wirkungsvoller als beim herkömmlichen Üben mit dem Instrument oder den bekannten Behelfsmitteln. Dadurch gewinnen Sie Zeit und Gedankenraum für das, was das Streben jedes Künstlers ist: für die perfekte Interpretation.

Die Jericho Lippen-Hantel, in Konstruktion und Material auf die Bedürfnisse des Bläasers abgestimmt.

Die Lippen-Hantel besteht aus Edelstahl wie er z. B. auch in der Lebensmittelindustrie verwendet wird. Einzelgewichte als Hantelscheiben für optimalen Trainingserfolg entwickelt und praxiserprobt. Alle Teile in ihrer Ausführung handwerklich bearbeitet. Feststellschraube zur Befestigung der einzelnen Hantelscheiben auf der Hantelstange.



Lippenteil im Umfang speziell auf die richtige Trainingsposition der Lippen- und Gesichtsmuskeln abgestimmt. High-Tech-Design im Mundstückformat für platzsparende Mitnahme und Überall-Training (Achtung. Nicht während sicherheitsbetonter Tätigkeiten wie z. B. beim Autofahren verwenden)! Praktische Schutztasche aus unauffälligem High-Tech-Material.

Für den weiteren Muskelaufbau
beim fortgeschrittenen Trainierenden
und für die optimale Koordination
der Lippen- und Gesichtsmuskeln
empfiehlt sich das Training mit
dem speziell dafür entwickelten
Jericho Lippen-Expander.

Informationen bei
www.brass-innovations.de

Die Jericho Lippen-Hantel 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 Aus-
dauer, Sicherheit und nahezu unbe-
grenzte 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**