

Lipmaster - genial einfach - einfach genial!

Mit diesem neu entwickelten Gerät zum perioralen Muskelaufbau lässt sich auf unkomplizierte Weise die Ansatz- bzw. Lippenmuskulatur von Holz- und Blechbläsern stärken.

Der Lipmaster nutzt die natürlichen Eigenschaften des Holzes. Durch die Elastizität des Materials gelangen die Lamellen immer wieder in ihre Ausgangsstellung zurück. Die Verwendung von Holz bietet ein sehr angenehmes Gefühl im Mundbereich und verringert die Verletzungsgefahr (beispielsweise durch Stöße von Metall auf die Zähne). Durch das ausschließliche Verarbeiten von Holz und Speiseöl sind keine allergischen Reaktionen zu erwarten.

Der Lipmaster ist sehr leicht zu handhaben und stellt, nicht zuletzt wegen seines günstigen Preises, eine ideale Ergänzung zum täglichen Üben dar.

Wirkungsweise:



Durch das Ineinanderschieben der Holzlamellen wird ein bestimmter Widerstand beim Zusammenpressen der Ringmuskulatur erreicht. Dieser Widerstand und die Möglichkeit, die Lamellen bis Anschlag zu drücken und zu halten, motiviert weitaus mehr, als z.B. das starre Halten von festem Material, das bei anderen Geräten zum Einsatz kommt.

Anwendung:



Muskelaufbau:

Ich empfehle den Lipmaster zu Beginn des Trainings mit der Hand zu stabilisieren.

Der Lippentrainer sollte mit eingerollten, trockenen Lippen (Foto) angewendet werden. Es ist ratsam, am Anfang mit leicht geschlossenem Kiefer zu beginnen. So wird auch verhindert, dass die Lamellen zwischen den Zähnen gehalten werden. Die eingerollten Lippen sollten jetzt dreidimensional nach innen wirken und die Lamellen zusammenpressen. Das bedeutet, dass auch die Mundwinkel **nicht** nach außen bzw. nach hinten gezogen werden. Mit dem Kinnmuskel sollte nach der angewandten Methode wie beim Spielen auf dem Instrument verfahren werden.

Jetzt kann nach persönlichem Bedürfnis zwischen gehaltener und entspannter Stellung abgewechselt werden.

Zur Steigerung der Lippenkontraktion hat man verschiedene Möglichkeiten:

- Die Halteposition bis auf 10 Minuten zu erweitern
- Die Halteposition ohne Zuhilfenahme der Hand halten. Das Eigengewicht des Lipmasters tritt als Steigerung hinzu.
- Die Übungen mit geöffnetem Kiefer ausführen (Lipmaster bleibt vor den Zähnen).
- Mit der Hand einen leichten Zug nach außen, vom Gesicht entfernend, erzeugen.

Da die mimische Muskulatur eines jeden Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt ist, kann es sein, dass nach längerem Trainieren ein größerer Widerstand gewünscht wird. Hier besteht die Möglichkeit, den „Lipmaster strong“ zu benutzen.

Ein Lippentrainer ersetzt **nie** das Üben auf dem Instrument!

Allerdings ist bei regelmäßiger Anwendung über einige Wochen eine spürbarer Zunahme der Kraft in Verbindung mit größerer Ausdauer und besserer Höhe feststellbar.

Warm-up:

Ich empfehle, den Lipmaster auch unmittelbar vor dem Spielen auf dem Instrument einzusetzen.

Durch periodisches Zusammenziehen wird hier ein optimales Aufwärmen der Ansatzmuskulatur erreicht. Natürlich sollte hier der Lipmaster sehr dosiert eingesetzt werden. Auch beim Muskelaufbau sollte vor längeren Auftritten eine genügend große Pause eingehalten werden.

Pflege:

Der Lipmaster besteht, wie oben beschrieben, aus Holz und ist mit Distelöl eingelassen.

Er kann nach Bedarf mit einem leicht angefeuchteten Tuch gereinigt und nach Trocknung wieder nachgeölt werden. Darauf ist zu achten, dass überschüssiges Öl sorgfältig entfernt wird.

Achtung!

Die Lamellen nie nach außen biegen! Hier besteht leicht die Gefahr des Herausbrechens.

Bei sorgfältiger Pflege kann der Lipmaster über mehrere Jahre benutzt werden.

Viel Erfolg!