

Der Lipmaster

Ansatztrainer aus Holz für Bläser



Der „Lipmaster“ ist ein Trainingsgerät für alle Holz- und Blechbläser, mit dem auf unkomplizierte Weise die Ansatz- bzw. Lippenmuskulatur des Bläusers – isoliert vom Instrument – gezielt aufgebaut und trainiert werden kann.

Von Holger Mück

Jeder, der mit einem gewissen Ernst eine Sportart betreibt, muss sich unweigerlich mit dem Aufbau und dem Training der dafür beanspruchten Muskulatur auseinandersetzen. Blech- und Holzbläser müssen ebenfalls über einen gut ausgebildeten peroralen Muskelapparat verfügen, wobei hier nicht allein Muskelkraft, sondern vor allem Muskelkoordination gefragt ist. Je besser diese Muskeln ausgebildet sind und miteinander koordiniert arbeiten, desto sicherer, genauer und ausdauernder kann der Bläser blasen. Mit dem „Lipmaster“ stellt die Firma Vogelhorn ein Trainingsgerät zum gezielten Muskelaufbau und zur Optimierung der Muskelkoordination vor.

Produktbeschreibung und Wirkungsweise

Vor uns liegt ein in Längsrichtung und zu einzelnen Lamellen eingesägtes Holzröhrchen mit massivem Endstück, welches mit dem Branding „lipmaster.de“ versehen ist. Das

Funktionsprinzip des Lipmasters beruht auf der natürlichen Elastizität des Holzes. Presst man die Lamellen zusammen, so drängen diese wieder in ihre Ausgangspositionen zurück. Die Verwendung von Holz bietet ein sehr angenehmes und warmes Gefühl im Mundbereich, darüber hinaus sind durch die ausschließliche Verarbeitung von Holz und Speiseöl (zur Konservierung) laut Herstellerangabe keine allergischen Reaktionen zu erwarten. „Die Idee für den Lipmaster entstand aus meiner langjährigen Erfahrung durch mein pädagogisches Wirken als Musiklehrer für Blechblasinstrumente“, so Robert Vogel, Erfinder des Lipmasters. Jeder Instrumentallehrer im Bereich der Blasinstrumente kennt die häufig auftretende Problematik schlecht ausgeprägter oder falsch eingesetzter mimischer Muskulatur. Das bekannteste Problem ist hier wohl das Nachhinken-Ziehen der Mundwinkel zur Erreichung höherer Töne.

Training und Muskelaufbau mit dem Lipmaster

Der Bläser nimmt den Lamellentheil des Lipmasters zwischen die Lippen und presst diese fest zusammen. Die Holzlamellen schieben sich ineinander und ein bestimmter Widerstand stellt sich ein. „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“, verspricht Robert Vogel. „Der Lipmentrainer sollte mit eingerollten, trockenen Lippen angewendet werden.“ Robert Vogel empfiehlt, anfangs mit leicht geschlossenem Kiefer zu beginnen, um das Halten der Lamellen zwischen den Zähnen zu verhindern. Die eingerollten Lippen sollten jetzt dreidimensional nach innen wirken und die Lamellen zusammenpressen, ohne die Mundwinkel dabei nach außen bzw. hinten zu ziehen.

Robert Vogel, der selbst Jeff Smileys „Balanced Embouchure“ praktiziert, rät, dabei den Kinnmuskel gleichermaßen wie beim Spielen auf dem Instrument einzusetzen. Bei der „BE-Methode“ z. B. wird das Kinn unterstützend zur Lippenmuskulatur nach oben in Richtung Zentrum geschoben. Die Lippenmuskulatur allein trainiert man jedoch, indem der mittlere Kinnmuskel während der Lippenanspannung unverändert in seiner Position bleibt bzw. eher nach unten tendiert. Diese Halteposition entspricht der klassischen Spielweise auf einem Blechblasinstrument. Hierbei werden die Lamellen einzig durch die Lippenkraft zusammengedrückt und das Eigengewicht des Holztrainers wirkt nur auf den Lippenringmuskel, was das Halten des Lipmasters zwar erschwert, aber auch den maximalen Muskelreiz bewirkt.

Anfangs sollte man den kleinen Holztrainer noch mit der Hand festhalten, um lediglich das Zusammenziehen der Lippenringmuskeln zu trainieren. Hierfür konzentriert man sich auf das alleinige Zusammenpressen der Lamellen. Klappt das ganz gut, so kann, und das erschwert das Ganze noch einmal, die Hand weggenommen und der Lipmaster allein durch die Lippenkraft waagrecht im Mund gehalten werden.

Zur Steigerung der Lippenkontraktion und Muskelkraft empfiehlt die Produktbeschreibung verschiedene Trainingsroutinen: Ein erstes Ziel sollte sein, obige Halteposition (mit geschlossenem Kiefer) bis zu zehn Minuten lang ohne Unterbrechung durchhalten zu können. Schafft man das, so ist die gleiche Übung mit nun geöffnetem Kiefer zu wiederholen. Dabei sollte man darauf achten, dass der Lipmaster vor den Zähnen und allein durch die Lippenkraft gehalten wird. Den Schwierigkeitsgrad kann man noch ein weiteres Mal steigern, indem man am Lipmaster mit der Hand bei gehaltener Position leicht zieht. Der Lippenringmuskel muss somit der zusätzlichen Zugkraft entgegenwirken und wird mehr belastet, spricht mehr trainiert.

Für den Aufbau der bläserischen Muskulatur ist neben einer Dauerbelastung ein sogenanntes Intervalltraining effektiv, so wie man es in etwa vom Hantel-Training her kennt. Je nach Trainingsfortschritt wechselt man zwischen gehaltener und entspannter Stellung ab und wiederholt diesen Vorgang bis zur Ermüdung der Muskeln. Nach einer kurzen Pause beginnt man von vorne.

Die mimische Muskulatur eines jeden Menschen ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Für alle Anfänger bzw. Trainingsbeginner empfiehlt sich die Medium-Ausführung des Lipmasters. Ist nach einigen Wochen oder Monaten ein gewisser Kraftzuwachs erreicht und wird ein größerer Widerstand der Holzlamellen gewünscht, so sollte man auf den Lipmaster strong wechseln.

Muss ich jetzt nicht mehr auf dem Instrument üben?

Ein starker Muskelapparat macht nicht allein einen guten Ansatz aus, er stellt nur einen kleinen Teil eines funktionierenden Bläseransatzes dar. Ein Lippentrainer kann also das tägliche Üben auf dem Instrument nie ersetzen, allerdings ist bei regelmäßigem autarkem Training nach einigen Wochen eine spürbare Zunahme der Kraft in Verbindung mit größerer spielerischer Kondition und sicherer Höhe auf dem Instrument feststellbar. Hierbei kann ich allerdings nur für die Riege der Blechbläser sprechen! Selbst für fortgeschrittene Bläser eignet sich der Lipmaster, um bereits vorhandene Muskeln zu „konservieren“ und/oder weitere aufzubauen.

Es hat sich gezeigt, dass bei richtiger Anwendung des Lipmasters die Lippenkontraktion bzw. das dreidimensionale Zusammenziehen des Lippenringmuskels optimal trainiert werden kann. Ist dieser Bewegungsablauf „eingeprogrammiert“, gilt es, das Erlernete auf das Instrument zu übertragen.

Ausführungen

Der Lipmaster ist in den Holzarten Esche und Ahorn jeweils in den Widerstandsstärken medium und strong er-

Anzeige



200 Jahre Adolphe Sax
Saxophonfestival
in Waldshut-Tiengen
www.world-town-festival.de

World
Town
Sax
Festival

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Waldshut-Tiengen, Wallstraße 26-28, 79761, Waldshut-Tiengen, 07751 / 833-190, mailto: kultur@waldshut-tiengen.de

Sa., 15. März 2014, Kornhauskeller

Äl Jawala // DJ FREEKY FUSION mit Special Guests

Mo., 17. März 2014, Stadthalle

Philharmonisches Kammerorchester Brest

Solist: Hayrapet Arakelyan (Saxophon)

Mi., 19. März – Mi., 30. Juli 2014, Stoll VITA Stiftung

Saxophonausstellung „Sax Couples“

Instrumente aus der Sammlung von H. Schölch

Sa., 28. März 2014, Stadthalle

Landespolizeiorchester Baden-Württemberg

Schwerpunkt Saxophonmusik

Di., 8. April 2014, Stoll VITA Stiftung

Mueller & Solimine - Die geklauten alten Lieder

Mit Tom Mueller (Saxophon) & Dani Solimine (7-saitige Gitarre)

Di., 29. April 2014, Stoll VITA Stiftung

„Die Abenteuer des Monsieur Sax“

Kinderkonzertrevue (für Kinder ab 6 Jahren)

Saxophonquartett „Pindakaas“ und Schauspieler Martin Heim

Di., 29. April 2014, Stoll VITA Stiftung

Pindakaas Saxophonquartett

Fr., 9. Mai 2014, Stoll VITA Stiftung

Matthias Anton Group

mit Matthias Fuchsle (drums) - No. 1 Suite

Fr., 16. Mai 2014, Versöhnungskirche

Christine Rall & Prof. Carsten Klomp

Im Rahmen der Internationalen Orgelwochen

Sa., 24. Mai 2014, Stoll VITA Stiftung

Mo' fazz - Club Jazz

Do., 5. Juni 2014, Stellwerk

Safer Sax

Sa., 19. Juli 2014, Stoll VITA Stiftung

Macua & Friends

Saxophon-Improvisationsprojekt

Fr., 26. & Sa., 27. September 2014, Stoll VITA Stiftung

The Amazing Saxonarium

Mit Olaf Creutzburg und dem Rasché Saxophone Quartet
Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Fr., 26. – So., 28. September 2014, Stoll VITA Stiftung

Saxophon-Workshop mit dem

Rasché Saxophone Quartet

Di., 30. September 2014, ALI-Theater

Les DÉSAXÉS

Spectacle musical humoristique

Sa., 8. November 2014, Versöhnungskirche

Rasché Saxophone Orchestra

So., 9. November 2014, Stoll VITA Stiftung

Andreas van Zoelen

Präsentation origineller Instrumente von Adolphe Sax u.a.

Sa., 29. November 2014, Stoll VITA Stiftung

Deep Schrott

Bass-Saxophonquartett

Sa., 6. Dezember 2014, Schlosskeller

Sax-O-Boogie

Boogie-Weihnachtskonzert

Di., 30. Dezember 2014, ALI-Theater

Sistergold

„Glanzstücke“, Vier Frauen – Vier Saxophone - Ein Sound

Produktinfo

Hersteller: Robert Vogel, Happurg

Modellbezeichnung:
Lipmaster

Technische Daten:

Material: Holz: Ahorn, Esche

Ausführung:

Lipmaster Ahorn:
medium/strong
Lipmaster Esche:
medium/strong

Lieferumfang: Lipmaster ohne weiteres Zubehör

Preise: Lipmaster 14,95 Euro zzgl. 3,90 EUR Versandpauschale pro Bestellung

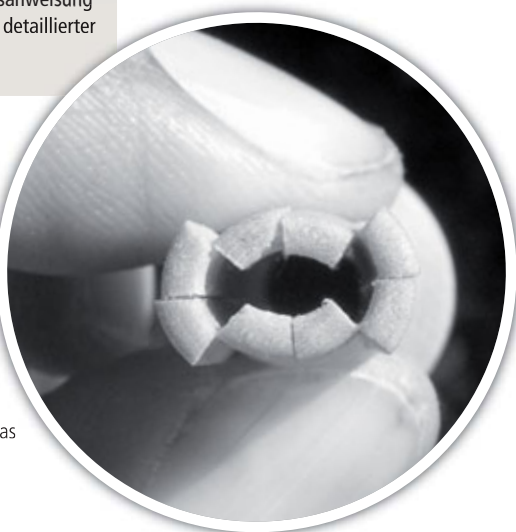
www.lipmaster.de

**Robert Vogel
Gotzenberg 3
91230 Happurg
E-Mail: info@vogelhorn.de**

Pro & Contra

- + gezielter Muskelaufbau der Ansatz-Muskulatur
- + günstiger Preis
- + einfache Handhabung
- + temperaturunempfindliches Material
- die Gebrauchsanweisung könnte etwas detaillierter sein

Die Holzlamellen schieben sich beim Zusammendrücken ineinander. Die Ringmuskulatur muss gegen diesen Widerstand arbeiten, was weitaus mehr motiviert als das starre Halten eines Gegenstandes.



hältlich. Ahorn bietet durch seine feinporige Oberfläche ein besonders angenehmes Mundgefühl. Die Esche, so Robert Vogel, ist eventuell farblich interessanter, zudem gleiten durch ihre höhere Elastizität die Holz-Lamellen etwas leichter ineinander. Das bedeutet, dass der Bläser bei den Ausführungen in Ahorn minimal mehr Kraft aufbringen muss. Insgesamt kann man also von vier Widerstandsabstufungen bei den vorgestellten Ausführungen sprechen.

Für Anfänger eignet sich zu Beginn sicherlich der Esche-Lipmaster in der Medium-Variante. Die Strong-Ausführung bietet einen höheren Trainingswiderstand und sei somit fortgeschrittenen und bereits trainierten Bläsern empfohlen. Die Herstellung der Lipmaster erfolgt in Handarbeit. Dieser Umstand, aber auch die unterschiedlichen Wuchseigenschaften des Holzes, können kleine Unterschiede in der jeweiligen Ausführung ergeben.

Pflege

Der Lipmaster besteht, wie oben beschrieben, aus Holz und ist mit Distel-Öl eingelassen. Das Ölen von Holzoberflächen ist ein seit Hunderten von Jahren genutztes Verfahren. Hierbei wird Öl auf das Holz aufgetragen, das tief in die Holzporen ein-

zieht. Nach vollständiger Entfernung überschüssigen Öls auf der Oberfläche entsteht keine Schicht auf dem Holz. Das verwendete Öl trocknet nach kurzer Zeit zähelastisch im Holz aus. Die so behandelten Teile sind recht langlebig und für den Menschen völlig unbedenklich.

Der Lipmaster kann bei Bedarf selbstverständlich mit einem leicht angefeuchteten Tuch gereinigt und nach Trocknung evtl. wieder nachgeölt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass überschüssiges Öl sorgfältig entfernt wird. Sollten sich die Lamellen nach längerem Gebrauch rau anfühlen, kann mit sehr feinem Schmiergelpapier (empfohlen ab Körnung 280) leicht nachgeschliffen werden, danach muss man das Holz aber unbedingt wieder ölen.

Auf eines ist zu achten: Die einzelnen Lamellen dürfen nie nach außen gebogen werden, sie können leicht herausbrechen! Bei sorgfältiger und sachgemäßer Pflege kann der Lipmaster, so der Hersteller, über mehrere Jahre benutzt werden.

Preis

Der Lipmaster ist leicht in der Handhabung und kann, nicht zuletzt wegen seines günstigen Preises, auch gut von Schülern eingesetzt werden. Mit einer unverbindlichen Preisempfehlung von 14,95 Euro ist das Trainingsgerät über die Homepage des Herstellers direkt zu beziehen. Versandkosten in Höhe von pauschal 3,90 Euro schlagen pro Bestellung zusätzlich zu Buche.

Fazit

Die Lippen- und peroralen Muskeln nehmen neben weiteren wichtigen Faktoren eine bedeutende Rolle ein, wenn es um den bläserischen Ansatz geht. Krafttraining und Muskelaufbau machen also für Holz- und Blechbläser durchaus Sinn! Der Lipmaster reiht sich nahtlos in die Riege der bereits bekannten und in sonic vorgestellten Lippenmuskulatur-Trainer ein. Die Verwendung des natürlichen Materials Holz bringt gegenüber anderen Materialien tolle Eigenschaften wie z. B. Elastizität und haptische Wärme mit sich. Das Training an sich ist kinderleicht: Durch das Zusammendrücken der Lamellen und das Halten des Gerätes wird der Lippenringmuskel beansprucht und aufgebaut. Ein gezieltes und kontinuierliches Training mit dem Lipmaster stärkt nicht nur die Muskeln und verbessert die Lippenspannung, sondern optimiert auch systematisch und wirkungsvoll die Muskelkoordination und programmiert das Bewegungsmuster Kontraktion-Entspannung-Kontraktion ein. Bessere Kontrolle, mehr Ausdauer, Sicherheit und Höhe sind die messbaren Ergebnisse! Voraussetzung für einen Trainingserfolg sind aber auch bei diesem Gerät Kontinuität und Geduld sowie die korrekte Ausführung der Übungen. Diesbezüglich könnte die Trainingsanleitung etwas ausführlicher sein und mit verschiedenen Trainingsvorschlägen dem Ungeübten den Einstieg etwas erleichtern. Alles in allem ist der Lipmaster ein sinnvoller und gewinnbringender Begleiter für das Bläserleben. ■

