

ENKELE UITSPRAKEN VAN ULTRABREATHE™ GEBRUIKERS

In januari 1999 heeft Tangent Healthcare een mail gestuurd naar 200 Ultrabreathe™ gebruikers met de vraag om een enquête in te vullen. Van al de personen die hun Ultrabreathe™ reeds langer dan één maand hadden gebruikt, meldde 86% dat hun ademhaling/lichamelijke conditie erop vooruit gegaan was. Dit is wat enkelen onder hen te vertellen hadden...

Ik denk dat het een uitstekend product is en ik heb ondervonden dat het doet wat het moet doen ... Ik kan nu elke afstand wandelen die ik wil zonder te moeten stoppen. *O. Mills, Norfolk*

Ik heb de Ultrabreathe™ besteld en nu kan ik niet meer zonder. *E.S., Essex*

Hopelijk kan het ooit op doktersvoorschrift. *P. Lewis, Essex*

Nadat ik het apparaat enkele maanden had gebruikt, leken mijn longen sterker en leek mijn algemene lichamelijke conditie beter. *L. Bazeley, Oxon*

Ik gebruik uw product voor 25 ademhalingen 's ochtends en 's avonds en ik voel me echt stukken beter. Dat hebben u en uw bedrijf goed gedaan. *K. Curtis, Cleveland*

Nadat ik het product één maand had gebruikt, kon ik langer en dieper ademen. *V. Raay, Kent*

Het is mijn persoonlijke overtuiging dat het op doktersvoorschrift zou moeten kunnen verkregen worden... Dankzij het apparaat worden de ademhalingsoefeningen thuis heel gemakkelijk een dagelijkse routine. *E. Percival, Kent*

Over het algemeen is elke oefening die de ademhalingssspieren op elkaar afstemt en versterkt, nuttig. *P. Haggard, West Sussex*

Ik heb al heel lang ademhalingsproblemen en uw apparaat is als een geschenk uit de hemel. Het is nu een deel van mijn medisch materiaal en ik kan niet meer zonder. *P. Costelloe, Essex*

Dankzij het apparaat kan ik nu zonder problemen een eindje verder stappen. *G. Skudder, Lancs*

De Ultrabreathe™ is een knap vervaardigd, handig en erg nuttig stukje gereedschap ... Ik wens dat ik het al vele jaren eerder had aangekocht *R. Beare, Herts*

Ik ga weer met plezier wandelen aangezien ik niet meer zo buiten adem geraak. *I. Carlton, Adelaide, Australië*

De Ultrabreathe™ is een erg efficiënt instrument om de ademhalingspijpen te trainen. Het is een gemakkelijke en comfortabele manier om de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademhalingspijpen te bevorderen.

Het systeem werkt volgens het principe van de weerstand. Terwijl u inademt, zorgt de weerstand ervoor dat uw ademhalingspijpen harder moeten werken en hoe harder ze werken, hoe sterker ze worden en hoe groter hun uithoudingsvermogen wordt. Naarmate uw vermogen om te ademen toeneemt, kan de Ultrabreathe™ worden aangepast om geleidelijk aan meer weerstand te geven. Een paar minuten trainen per dag kan al voldoende zijn.

Minder buiten adem. Hoewel er veel onderliggende oorzaken zijn voor het feit dat u snel buiten adem raakt, zoals astma, longemfyseem, bronchitis - of gewoon het ouder worden - heeft klinisch onderzoek aangetoond dat, als de kracht en het uithoudingsvermogen van de ademhalingspijpen verbeterd worden, het gevoel van buiten adem te zijn gevoelig vermindert en het trainings- en uithoudingsvermogen eveneens toenemen.

Betere prestaties. Ook voor gezonde mensen kan het oefenen met de Ultrabreathe™ heel nuttig zijn. Voetballers, lopers, zwemmers en fietsers kunnen op sportief vlak allen nog iets meer dankzij een verbeterde longfunctie. Kortom, alle sportlui kunnen de Ultrabreathe gebruiken als aanvulling op hun opwarmingsoefeningen. Onderzoek toont immers aan dat bij de traditionele opwarmingsoefeningen de ademhalingspijpen vaak vergeten worden.

CONTRA-INDICATIES

Bij correct gebruik kan de Ultrabreathe™ door nagenoeg iedereen worden gebruikt en zijn er geen schadelijke neveneffecten. Heel af en toen kan het gebeuren dat het ontstaan van een grote negatieve druk in de borstkas een bestaande toestand verergerd. Indien dit gebeurt, moet u uw dokter raadplegen. Indien u medicijnen gebruikt, gezondheidsproblemen heeft (bijvoorbeeld astma) of indien u twijfelt of de Ultrabreathe™ wel geschikt is voor u, moet u uw dokter raadplegen voor u met de training start. Behalve op dokteradvies mag u nooit met uw medicatie stoppen; de Ultrabreathe™ is immers een aanvulling op bestaande behandelingen en vervangt ze niet.

Tangent Healthcare Ltd. Thurston House, 80 Lincoln Rd,  Peterborough, PE1 2SN ENGLAND.

Tel: ++44 (0) 870 608 9019 www.ultrabreathe.com tangenthealth@aol.com

De benamingen 'Ultrabreathe' en 'Ultrabreathe Respiratory Trainer' zijn handelsmerken van Tangent Healthcare Ltd. Dutch

Gebruiksaanwijzing

Ultrabreathe™
ADEMHALINGSTRAINER

*Lees zorgvuldig deze gebruiksaanwijzing
voor u met de training start*

Uw Ultrabreathe™ afstellen

Stap 1

1. Zet uw Ultrabreathe™ op zijn kop en controleer of het balletje ongeveer in de positie staat zoals weergegeven in Figuur 1 op de ommezijde. Indien dit niet het geval is, moet u de DOP (naar links of naar rechts) draaien tot de juiste positie wordt bereikt.*
2. Controleer of de HULS in de beginpositie staat, zoals weergegeven in Figuur 2, zodat de volledige OPENING zichtbaar is. Indien dit niet het geval is, draai de huls (naar links of naar rechts) tot dit in orde is.

Stap 2

1. Plaats het mondstuk in uw mond zodat de twee 'vleugels' op de lijn tussen uw tanden en tandvlees rusten en klem de twee bijstukken tussen uw tanden zodat er absoluut geen lucht meer tussen kan.
2. Adem KRACHTIG in via het mondstuk en blijf ZO HARD ALS U KUNT inademen totdat uw longen VOL ZIJN. Zorg ervoor dat u niet door uw neus inademt. De klik die u hoort is het geluid van de bal die de klep afsluit.
3. Tenslotte moet u zachtjes via het mondstuk uitademen tot uw longen helemaal leeg zijn.

Stap 3

1. Indien Stap 2 voor u gemakkelijk was (met de weerstand op de laagste instelling), moet u de weerstand verhogen door de huls één toer NAAR RECHTS te draaien (gezien vanaf het uiteinde met de dop). Probeer opnieuw en zorg ervoor dat u zo KRACHTIG mogelijk inademt.
2. Herhaal die handelingen tot u bij het inademen een echte 'RUK' voelt - dit betekent dat u uw ademhalingspijpen harder doet werken en *dat de huls in deze positie moet staan om uw training te starten.*

* De beginpositie van het balletje bepaalt hoe snel u weerstand voelt bij het inademen. De getoonde positie is enkel een aanbeveling - u kunt verschillende posities uitproberen (door de dop naar links of naar rechts te draaien) om uit te maken wat voor u het beste is.

Oefenen met de Ultrabreathe™

Dag 1 - 3

Het oefenen met Ultrabreathe™ gebeurt het best 's morgens en 's avonds. Met de huls in de voor u juiste positie is het de bedoeling dat u per sessie 30 keer in- en uitademt (zoals beschreven in stap 2). Dit duurt zo een 2 1/2 minuten. Indien u echter een bepaald ongemak voelt, moet u de oefening onmiddellijk stopzetten tot de symptomen verdwijnen.

Dag 4 - 14

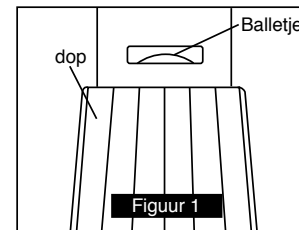
Na een paar dagen, moet u de huls een halve toer naar rechts draaien, waarbij u de markering op de huls als richtpunt gebruikt. Op die manier wordt het inademen iets moeilijker. Wees niet ongerust indien u in het begin de sessie niet kunt afwerken. Naarmate uw longen krachtiger worden, moet u de weerstand verhogen telkens u kunt en in die mate dat u de vereiste 30 keer in- en uitademen net kunt afwerken.

Een blik in de toekomst

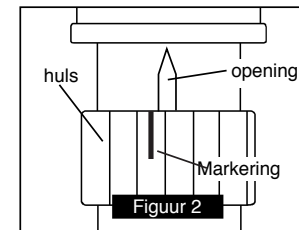
Na een aantal weken zou u het positieve effect van de Ultrabreathe™ reeds moeten voelen. Blijf echter de weerstand verhogen als en wanneer u kunt. Na een maand of zo, zouden een paar dagen oefenen per week moeten volstaan om uw verbeterde longfunctie te behouden.

DENK ERAAN...!

- **Verwacht niet dat u van de ene op de andere dag resultaat zult boeken. U haalt het meest uit Ultrabreathe™ als u het oefenprogramma een aantal WEKEN kunt VOLHOUDEN.**
- **Zorg ervoor dat u mooi rechtop zit of staat en dat u niet door uw neus ademt.**
- **Probeer altijd zo KRACHTIG mogelijk in te ademen zodat u uw ademhalingspijpen zo optimaal mogelijk belast. Ter referentie: het zou niet langer dan 3 SECONDEN mogen duren om uw longen te vullen.**
- **Indien u zich duizelig of kortademig voelt of indien uw polsslag merkbaar verhoogt, moet u de training stopzetten tot de symptomen verdwijnen. Indien de symptomen blijven, moet u contact opnemen met uw dokter.**



Figuur 1



Figuur 2

Conditietraining en opwarming

Oefenen met uw Ultrabreathe™ kan uw sportieve prestaties gevoelig verbeteren. Indien u traint om uw prestaties te verbeteren, moet u gewoon het oefenprogramma van 30 ademhalingen x 2 volgen, waarbij u niet mag vergeten dat u door hard oefenen de beste resultaten boekt. Daarnaast kunt u uw Ultrabreathe™ ook gebruiken als aanvulling op uw gewone opwarmingsoefeningen. Onderzoek toont namelijk aan dat bij de traditionele opwarmingsoefeningen de ademhalingspijpen vergeten worden. Om uw ademhalingspijpen op te warmen moet u 2 sessies van 30 ademhalingen afwerken (neem enkele minuten rust tussen beide sessies) voor u met de echte training start of voor u aan de wedstrijd begint. In tegenstelling tot het gewone oefenprogramma moet u het weerstandsniveau zo kiezen dat u de maximum belasting vermijdt.

Uitademingsoefening

De Ultrabreathe™ kan ook worden gebruikt om het uitademen te oefenen, waarbij we specifiek de uitademingspijpen gaan gebruiken. Indien deze oefening voor u werd voorgeschreven, moet u enkel de dop zo ver mogelijk naar rechts draaien om de afzuigopening af te sluiten.* Steek het mondstuk in uw mond, adem in door de neus en adem uit door het mondstuk. Om de weerstand die u bij het uitademen voelt, af te stellen, volstaat het om de huls te draaien zoals op de ommezijde wordt beschreven.

Uw Ultrabreathe™ reinigen

Het is belangrijk dat uw Ultrabreathe™, vooral het mondstuk, schoon blijft. Daarvoor moet u de Ultrabreathe™ tweemaal per week ongeveer 15 minuten in warm water laten zitten. Haal hem vervolgens uit het water en hou hem onder stromend warm water terwijl u voorzichtig met een zachte doek wrijft. Laat de Ultrabreathe™ drogen. Eens per week moet u hem op dezelfde manier grondig reinigen, maar deze keer laat u hem weken in een oplossing voor het steriliseren van babyflessen.

* Span de dop niet te hard aan om schade aan uw Ultrabreathe™ te vermijden.