

Einige Kommentare von Ultrabreathe™ - Verwendern

1999 schrieb Tangent Healthcare 200 Verwender von Ultrabreathe an mit der Bitte einen Fragebogen auszufüllen. Von denjenigen, die ihren Ultrabreathe mindestens einen Monat genutzt hatten, berichteten 86% von einer Verbesserung ihres Atem-/körperlichen Zustandes. Lesen Sie hier, was sie und andere dazu zu sagen haben:

Ich bin ziemlich beeindruckt...das funktioniert so gut, dass es zu einem wesentlichen Bestandteil meines Trainings für einen 400 km- Sponsorlauf geworden ist. *B. Maitland, Aberdeen*

Ich bin der Meinung, dass es sich hier um ein großartiges Produkt handelt, das hält, was es verspricht... Jetzt kann ich jede Entfernung bewältigen, ohne stehen bleiben zu müssen. *O. Mills, Norfolk*

Ich fühle, dass meine Lunge jetzt stärker ist als jemals zuvor in meinem Leben. *K. Hill, London*

Das von Ihnen hergesellte Gerät ist einzigartig für Herz und Lunge. Ich habe festgestellt, das sich meine Erholung schon nach einer Woche um 50 Prozent beschleunigt hat. *RFN Treliving, BFPO*

Ich habe mir den Ultrabreathe zuschicken lassen und jetzt könnte ich nicht mehr ohne ihn. *E.S., Essex*

Hoffentlich gibt's das eines Tages auf Rezept. *P. Lewis, Essex*

Nach einem Monat konnte ich länger und tiefer einatmen. *V. Reay, Cleveland*

Nach einer Anwendung von ein paar Monaten fühlte ich, dass meine Lunge stärker geworden und mein allgemeines Befinden verbessert war. *L. Bazeley, Oxon*

Ich habe Ihr Produkt jeden Morgen und jeden Abend 25 Atemzüge lang eingesetzt und muss sagen, dass ich mich sehr viel besser fühle. Kompliment an Sie und Ihr Unternehmen. *K. Curtis, Kent*

Ich persönlich bin der Meinung, dass es das auf Rezept geben müsste. Die tägliche Routine von Atemübungen im eigenen Heim wird so leicht und selbstverständlich. *E. Percival, Kent*

Alles in Allem ist jede Übung von Nutzen, die die Atemmuskulatur fit hält und stärkt. *P. Haggard, West Sussex*

Ich leide schon seit langem an Atemproblemen und Ihr Gerät ist für mich ein Geschenk des Himmels. Es ist fester Bestandteil meiner medizinischen Ausstattung, auf den ich nicht mehr verzichten könnte. *P. Costelloe, Essex*

So kann ich immer ohne Schmerzen ein Stück weiter laufen. *G. Skudder, Lancs.*

Ich kann es wieder genießen zu laufen, weil ich nicht mehr so außer Atem gerate. *I Carlton, Adelaide*

Ultrabreathe™ ist ein leistungsfähiges Trainingsgerät für die Einatemmuskeln. Mit ihm können auf leichte und bequeme Art die Stärke und Ausdauer der Atemmuskulatur verbessert werden.

Die Funktionsweise beruht auf dem Prinzip des Widerstandes. Beim Einatmen regt der Widerstand die Atemmuskeln an, härter zu arbeiten, und je mehr sie sich anstrengen müssen, um so stärker und ausdauernder werden sie - und mit der zunehmenden Verbesserung der Muskelstärke kann Ultrabreathe stufenweise verstellt werden, um den Widerstand weiter zu erhöhen. Nur ein paar Minuten pro Tag können helfen ...

Verringert Atemnot. Obwohl der Atemnot mehrere Ursachen zugrunde liegen können, wie Asthma, Emphysem und Bronchitis oder der normale Alterungsprozess, haben klinische Tests erwiesen, dass eine Verbesserung der Stärke und Ausdauer der Atemmuskulatur sowohl das beklemmende Gefühl der Atemnot beträchtlich mindern als auch körperliches Leistungsvermögen und Ausdauer erhöhen kann.

Leistungsschub. Auch wenn man ohnehin schon fit ist, kann Ultrabreathe-Training von Nutzen sein. Fußballer, Läufer, Schwimmer und Radrennfahrer können durch verbesserte Leistungsfähigkeit der Lungen einen Wettkampfvorteil erzielen. Sie können das Gerät auch zur Ergänzung ihrer Erwärmungsroutine nutzen - Untersuchungen haben gezeigt, dass traditionelle Erwärmungstechniken in der Regel die Atemmuskeln vernachlässigen.

GEGENANZEIGEN

Bei korrekter Anwendung kann Ultrabreathe™ von fast jedem verwendet werden und hat keine negativen Nebenwirkungen. In äußerst seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass die Schaffung eines hohen Negativdrucks im Brustkorb bereits bestehende Erkrankungen verschlimmert. Wenn Sie Medikamente einnehmen, unter Krankheiten (z.B. Asthma) leiden oder sich nicht sicher sind, ob Ultrabreathe™ für Sie geeignet ist, sollten Sie sich vor Aufnahme des Trainings von Ihrem Arzt beraten lassen. Unter keinen Umständen sollten Sie Medikamente ohne dahingehende Empfehlung von Ihrem Arzt absetzen - Ultrabreathe™ ist als Ergänzung für bestehende Behandlungen gedacht, nicht als Ersatz.

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

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

'Ultrabreathe' ist ein Warenzeichen von Tangent Healthcare Ltd. Ultrabreathe ist Gegenstand von Patent- und Designrechten.

German

Gebrauchsanweisung

Ultrabreathe™
ATEMTRAININGSGERÄT

*Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor
Aufnahme des Trainings sorgfältig*

Vorbereitung Ihres Ultrabreathe™

1. Schritt

1. Drehen Sie Ultrabreathe™ mit dem Mundstück nach oben und überprüfen Sie, ob die VENTILKUGEL ungefähr in der in Abbildung 1 aufgeführten Stellung ist - wenn nicht, drehen Sie die KAPPE (im oder gegen Uhrzeigersinn), bis es der Fall ist.

2. Achten Sie darauf, dass die Hülse in der in Abbildung 2 dargestellten Ausgangseinstellung ist, so dass die gesamte ÖFFNUNG sichtbar ist - wenn nicht, drehen Sie die Hülse (im oder gegen Uhrzeigersinn), bis es der Fall ist.*

2. Schritt

1. Nehmen Sie das Mundstück in den Mund, so dass die beiden 'Flügel' zwischen Ihren Zähnen und dem Zahnfleisch ruhen, und beißen Sie dann auf die beiden Teile, so dass keine Luft entweichen oder eindringen kann.

2. Atmen Sie KRÄFTIG durch das Mundstück ein, bis Sie Ihre Lungen KOMPLETT gefüllt haben. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht durch die Nase einatmen. Das Klickgeräusch, das Sie hören, ist das Geräusch der Kugel, die das Ventil schließt.

3. Atmen Sie dann langsam durch das Mundstück wieder aus, bis Ihre Lungen völlig luftleer sind.

3. Schritt

1. Wenn Ihnen der 2. Schritt leicht gefallen ist (mit dem geringsten Widerstand), erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie die Hülse IM UHRZEIGERSINN (vom Ende mit der Kappe aus gesehen) einmal herumdrehen und erneut einatmen. Atmen Sie auch dieses Mal so KRÄFTIG wie möglich ein.

2. Wiederholen Sie diesen Prozess, bis Sie beim Einatmen ein echtes 'ZIEHEN' verspüren - das zeigt, dass Ihre Respirationsmuskeln jetzt härter arbeiten. Mit dieser Muffeneinstellung sollten Sie Ihr Training beginnen.

* Die Ausgangseinstellung der Kugel bestimmt, wie schnell beim Einatmen ein Widerstand zu spüren ist. Die abgebildete Einstellung ist lediglich als Empfehlung gedacht - Sie können verschiedene Einstellungen ausprobieren (indem Sie die Kappe im oder gegen Uhrzeigersinn drehen), um zu ermitteln, welche Ihnen am besten liegt.

Training mit Ultrabreath™

1. - 3. Tag

Die beste Zeit für das Training mit Ultrabreathe™ ist morgens und abends. Mit der bereits ermittelten Einstellung der Hülse besteht Ihr Ziel darin, 25 Mal ein- und auszuatmen (wie in Schritt 2 beschrieben). Dafür sollten Sie etwa 2½ Minuten benötigen. Wenn Sie jedoch irgendwelche Beschwerden - verspüren, unterbrechen Sie das Training, bis die Symptome verschwinden.

4. - 14. Tag

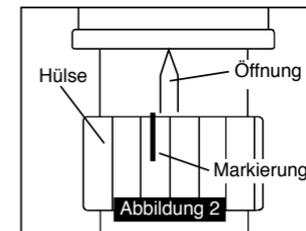
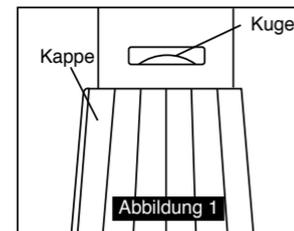
Nach einigen Tagen können Sie die Hülse im Uhrzeigersinn ½ Drehung weiterbewegen, um das Einatmen etwas schwerer zu machen (die Markierung auf der Hülse dient hier als Anhaltspunkt) - es ist dabei völlig normal, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten beim Absolvieren des gesamten Trainings haben. In dem Maß, wie die Stärke Ihrer Lungenmuskulatur zunimmt, sollten Sie den Einatemwiderstand weiterhin so erhöhen, dass Sie immer gerade die erforderlichen 25 Atemzüge schaffen.

Für die Zukunft...

Nach einigen Wochen sollten Sie die Wirkung Ihres Ultrabreathe™-Trainings spüren können - erhöhen Sie dennoch den Widerstand weiterhin, wenn Sie soweit sind. Nach etwa einem Monat dürften lediglich ein paar Tage pro Woche Training ausreichen, um die verbesserte Lungenfunktion beizubehalten.

VERGESSEN SIE NICHT ...!

- **Erwarten Sie keine Resultate von einem Tag auf den anderen - um aus Ihrem Ultrabreathe™-Gerät das Beste zu machen, müssen Sie schon einige WOCHEN mit dem Training DURCHHALTEN.**
- **Achten Sie darauf, dass Sie beim Training stehen oder aufrecht sitzen und nicht durch die Nase einatmen.**
- **Versuchen Sie, jeden Atemzug so EXPLOSIV wie möglich zu machen, um die Einatemmuskulatur möglichst hart zu fordern - Hinweis: es sollte nicht länger als etwa 3 SEKUNDEN dauern, Ihre Lungen zu füllen.**
- **Wenn Sie Schwindelgefühl, Atemnot oder einen spürbaren Anstieg des Pulses bemerken, unterbrechen Sie das Training, bis die Symptome verschwinden - wenn die Symptome immer wieder auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.**



Leistungstraining und Erwärmung

Training mit Ultrabreathe™ kann auch die sportliche Leistung verbessern. Um auf Leistung zu trainieren, befolgen Sie einfach das Trainingsregime von 2 x 25 Atemzügen, wobei Sie nicht vergessen sollten, dass Sie die besten Resultate erzielen, wenn Sie sich wirklich fordern. Zusätzlich dazu können Sie Ultrabreathe™ zur Ergänzung Ihrer Erwärmung einsetzen - Untersuchungen haben ergeben, daß herkömmliche Erwärmungsübungen in der Regel die Atemmuskeln außer Acht lassen. Um Ihre Atemmuskeln zu erwärmen, brauchen Sie lediglich 2 x 25 Atemzüge (zwischen den beiden Blöcken sollten Sie ein paar Minuten pausieren), bevor Sie mit dem vollen Training/dem Wettkampf beginnen - im Gegensatz zum normalen Trainingsregime sollten Sie hier jedoch den Widerstand so einstellen, dass Sie sich nicht maximal verausgaben.

Ausatmentraining

Ultrabreathe™ kann auch zum Expirationstraining verwendet werden. Damit werden die Muskeln trainiert, mit denen wir ausatmen. Wenn ein solches Training angebracht ist, drehen Sie einfach die Kappe so weit wie möglich im Uhrzeigersinn*, um das Ausgangsventil zu blockieren. Atmen Sie dann mit dem Mundstück im Mund durch die Nase ein und durch das Mundstück aus. Um den beim Ausatmen verspürten Widerstand zu variieren, drehen Sie einfach die Hülse wie umseitig beschrieben.

Reinigung von Ultrabreathe™

Es ist wichtig, dass Ihr Ultrabreathe™, insbesondere das Mundstück, stets sauber gehalten wird. Deshalb sollten Sie das Gerät wöchentlich 2 x in warmem Wasser ca. 15 Minuten lang einweichen, danach unter laufendem warmem Wasser vorsichtig mit einem weichen Tuch abwischen und dann trocknen lassen. Einmal pro Woche sollten Sie auf dieselbe Art 'tiefreignen', indem Sie dieses Mal eine Sterilisationslösung für Kleinkindflaschen oder ähnliches verwenden.

* Ziehen Sie die Kappe nicht zu fest an, da Sie ansonsten Ihr Ultrabreathe™ beschädigen können.