

KOMENTARZE UŻYTKOWNIKÓW ULTRABREATHE™

W styczniu 1999 roku Tangent Healthcare skontaktował się z 200 użytkownikami Ultrabreathe™ prosząc o wypełnienie kwestionariusza. 86% badanych, którzy używali Ultrabreathe™ przez co najmniej miesiąc, odnotowało poprawę ich oddechu/stanu fizycznego. Oto co powiedzieli niektórzy z nich....

„Uważam to za świetny produkt i rzeczywiście robi to co powinno... Teraz mogę przejść każdy dystans bez potrzeby postoju.”

O. Mills, Norfolk, UK

„Spróbowałem Ultrabreathe™ i teraz nie mogę się bez niego obejść.”

E.S., Essex, UK

„Oby pewnego dnia był na receptę.” *P. Lewis, Essex, UK*

„Po kilku miesiącach użytkowania, moje płuca stały się mocniejsze, podobnie jak moja kondycja fizyczna.”

L. Bazeley, Oxon, UK

„Robiłem 25 wdechów z Waszym produktem każdego ranka i wieczora i naprawdę czuję się o wiele lepiej. Brawo dla Was i Waszej Firmy.”

K. Curtis, Cleveland, UK

„Po miesiącu użytkowania, mogłem już wdychać dłużej i głębiej”

V. Reay, Kent, UK

„W moim osobistym przekonaniu produkt powinien być na receptę... on tak bardzo upraszcza rutynę ćwiczeń oddechowych w domu.”

E. Percival, Kent, UK

„Podsumowując, każde ćwiczenie, które uelastycznia i wzmacnia mięśnie oddechowe przynosi korzyści.”

P. Haggard, West Sussex, UK

„Już od lat cierpię na problemy z oddychaniem, a Wasze urządzenie to dla mnie dar z niebios. To część mojego sprzętu medycznego i nigdzie się bez niego nie ruszam. „

P. Costelloe, Essex, UK

„Pozwala mi spacerować nieco dalej bez bólu.” *G. Skudder, Lancs, UK*

Ultrabreathe jest bardzo skutecznym trenerem mięśni oddechowych, stając się łatwym i wygodnym środkiem zwiększającym siłę i trwałość mięśni oddechowych.

Urządzenie działa na zasadzie oporu. Podczas wdechu, powstały opór utrudnia pracę mięśni oddechowych, a czym mocniej pracują, tym stają się silniejsze i bardziej wytrzymałe – gdy polepsza się Twoja moc oddechowa, urządzenie Ultrabreathe można stopniowo regulować tak aby zapewniało większy opór. Kilka minut dziennego treningu już może pomóc...

Zmniejsz zadyszkę. Mimo zróżnicowanych przyczyn zadyszki, takich jak astma, rozedma płuc, zapalenie oskrzeli – lub po prostu starzenie – badania kliniczne dowodzą, że zwiększenie siły i trwałości mięśni oddechowych mogą nie tylko znacząco zmniejszyć uczucie zadyszki ale też prowadzić do zwiększonej tolerancji na ćwiczenia i wytrzymałość.

Zwiększ wydajność. Nie musisz być wysportowany aby korzystać z treningu z Ultrabreathe. Piłkarze, biegacze, pływacy i kolarze mogą cieszyć się sportem z większą wydajnością płuc. Mogą również korzystać z urządzenia aby urozmaicić rytunę przy rozgrzewce – badania dowodzą, że tradycyjne techniki rozgrzewki zazwyczaj pomijają mięśnie oddechowe.

PRZECIWWSKAZANIA

Przy prawidłowym użyciu, z urządzenia Ultrabreathe może korzystać prawie każdy. Urządzenie nie powoduje szkodliwych skutków ubocznych. W rzadkich przypadkach, wytworzenie się dużej ilości negatywnego ciśnienia w klatce piersiowej może pogorszyć samopoczucie. W takich przypadkach, należy skorzystać z porady lekarza. W przypadku przyjmowania leków, dolegliwości (np. astma) lub niepewności co do użycia urządzenia Ultrabreathe™, należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. W innych przypadkach, jeśli lekarz nie zaleci inaczej, nie należy zaprzestawać przyjmowania leków - Ultrabreathe™ ma na celu wspomagać leczenie, a nie je zastępować.

Dystrybutor w Polsce:

**P.H.U.P „ASKO” – Sylwester Kosicki, Ul. Obrońców Lwowa 9,
64-100 Leszno mradziejewski@neostrada.pl**

Tel. 604142924,661355632 Tel/fax:(65)5205578

Polish

„Ultrabreathe™” jest znakiem towarowym firmy Tangent Healthcare Ltd. Ultrabreathe jest przedmiotem objętym ochroną patentową i wzornictwem zdobniczym.

Instrukcja Użytkowania

Ultrabreathe™
urządzenia do treningu płuc

Proszę przeczytać instrukcję użytkowania
przed rozpoczęciem Treningu.

Przygotowanie urządzenia

Krok 1

1. Obróć swój Ultrabreathe™ o 180 stopni i upewnij się, że kulka w zaworze jest mniej więcej w pozycji, jak na rysunku 1 na odwrocie strony – jeśli nie jest, obróć ZAKRĘTKĘ (zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) tak by przywrócić kulkę do odpowiedniej pozycji.
2. Upewnij się, że ZŁĄCZKA jest w pozycji startowej (rysunek 2), tak, aby cała SZCZELINA była widoczna – jeśli nie jest, okręć złączkę (zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

Krok 2

1. Włóż ustnik do ust tak, aby dwa „skrzydełka” spoczywały pomiędzy zębami i dziąsłami, a potem zaciśnij je zębami aby utworzyć szczelne zamknięcie.
2. Weź GWAŁTOWNY wdech poprzez ustnik i wdychaj TAK MOCNO JAK POTRAFISZ do czasu aż Twoje płuca będą pełne, zwracając uwagę by nie wdychać przez nos. Usłyszysz kliknięcie – to dźwięk kulki zamykającej zawór.
3. W końcu, wypuść powietrze poprzez ustnik, tak aby Twoje płuca były zupełnie puste.

Krok 3

1. Jeśli Krok 2 był dla Ciebie łatwy (z oporem na najmniejszym ustawieniu), wtedy zwiększ opór, obracając złączkę ZGODNIE Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA o jeden obrót i spróbuj jeszcze raz, ponownie upewniając się, że wdychasz powietrze tak GWAŁTOWNIE jak to możliwe.
2. Powtarzaj ten proces, do czasu aż odczujesz mocne „SZARPNIĘCIE” podczas wdechu - oznacza to, że Twoje mięśnie oddechowe pracują mocniej i *powinieneś pozostać przy tej pozycji złączki by zacząć swój trening.*

* Pozycja startowa kulki określa jak szybko wyczuwa się opór przy wdechu. Pozycja na obrazku jest tylko zaleceniem – możesz poeksperymentować z różnymi pozycjami (poprzez obrót zakrętki zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) aby zdecydować, która najbardziej Ci odpowiada.

Rozpoczęcie Treningu z Ultrabreathe™

Dni 1 - 3

Trening z Ultrabreathe™ najlepiej wykonywać rano i wieczorem. Korzystając z przyjętego ustawienia złączki, celem Twojej sesji jest 25 wdechów i wydechów (według opisu w Kroku 2), co powinno trwać około 2 minut – jednak gdy odczujesz dyskomfort, przerwij trening do czasu aż ustąpią symptomy.

Dni 4 - 14

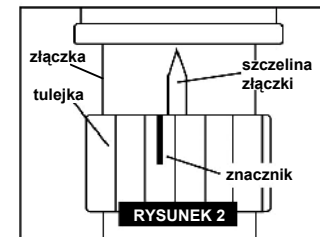
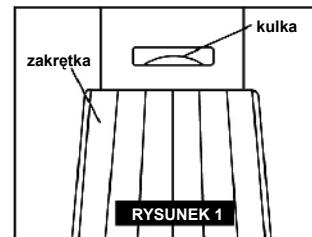
Po kilku dniach, korzystając ze znacznika złączki jako w wskazówki, przekręć złączkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara o pół obrotu aby nieco utrudnić wdechy - nie martw się jeśli na początku odczuwasz trudności w ukończeniu sesji. Z czasem, wraz ze wzrostem mocy płuca, zwiększaj opór w taki sposób, aby te 25 wymaganych wdechów było Twoją granicą możliwości.

Wybiegając w przyszłość...

Po kilku tygodniach zaczniesz odczuwać korzyści treningu z Ultrabreathe™ - jednak wciąż zwiększaj opór kiedy tylko możesz. Po około miesiącu, kilka dni treningu na tydzień powinno wystarczyć aby utrzymać Twoje zwiększone funkcje płuc.

PAMIĘTAJ...!

- Nie oczekuj wyników w ciągu jednego dnia – aby w pełni wykorzystać zalety Ultrabreathe™, nie możesz zaprzestawać treningu przez kilka tygodni.
- Upewnij się, że stoisz lub siedzisz wyprostowany i zwróć uwagę żeby nie wdychać lub wydychać przez nos.
- Próbuj za każdym razem wdychać tak GWAŁTOWNIE jak to możliwe, żeby zapewnić Twoim mięśniom oddechowym optymalne obciążenie - wypełnienie płuc nie powinno zająć dłużej niż 3 sekundy.
- Jeśli odczujesz zamroczenie, zadyszkę lub odczuwalny wzrost tętna, przerwij trening do czasu aż ustąpią objawy. W przypadku gdy objawy nie ustępują, skontaktuj się z lekarzem.



Trening Wydajności i Rozgrzewka

Trening Ultrabreathe™ pomaga także zwiększyć Twoją wydajność w sporcie. Przy treningu na wydajność, przestrzegaj reguły 25 wdechów x 2 treningi, mając na uwadze, że najlepsze rezultaty można osiągnąć przy mocnym treningu. Ponadto, możesz korzystać ze swojego Ultrabreathe™ by urozmaicić rozgrzewkę - badania dowodzą, że tradycyjne techniki rozgrzewające zazwyczaj zaniedbują mięśnie oddechowe. Aby rozgrzać mięśnie oddechowe, wystarczy ukończenie 2 sesji po 25 oddechów każda (z kilkuminutowym odpoczynkiem pomiędzy nimi) przed rozpoczęciem pełnego treningu/turnieju – jednak w przeciwieństwie do regularnych ćwiczeń z urządzeniem, dobierz odpowiedni poziom oporu aby nie dopuścić do maksymalnego wysiłku

Trening Wydechowy

Z Ultrabreathe™ można także korzystać przy treningu wydechowym, który ćwiczy mięśnie, jakich używamy do wydychania powietrza. Jeśli zalecono Ci takie ćwiczenia, przekręć zakrętkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak mocno jak potrafisz*, aby zamknąć ujście, nabierz powietrze przez nos i wypuść przez ustnik. W celu zróżnicowania oporu podczas wydychania, po prostu przekręć złączkę według opisu na odwrocie strony.

Czyszczenie Twojego Ultrabreathe™

Ważnym jest aby Twój Ultrabreathe™, a zwłaszcza ustnik, był zawsze czysty. Mając to na uwadze, wymocz go 2 razy w tygodniu w ciepłej wodzie na około 15 minut, wyciągnij i przetrzyj miękką szmatką pod ciepłym strumieniem wody z kranu, a następnie odłóż aby wyszechnąć. Później już tylko wymocz go w ten sam sposób raz w tygodniu, tym razem używając np. roztworu sterylizującego do mycia butelek do karmienia dzieci.

* Nie dociskaj nadmiernie zakrętki aby nie uszkodzić urządzenia Ultrabreathe™