

Ultrabreathe™ ist ein leistungsfähiges Trainingsgerät für die Ein- & Ausatemmuskulatur. Mit ihm können Sie auf leichte und bequeme Art die Stärke und Ausdauer Ihrer Atemmuskulatur verbessern.

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 spürbare Resultate erzielen.

Verringert Atemnot

Obwohl der Atemnot mehrere Ursachen zugrundeliegen können, wie Asthma, ein Emphysem, 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 Wettkampf Vorteil 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.

24/02/16232_v.1.0

ULTRABREATHE™ EDITION



ULTRABREATHE™ Atemtrainer



Lungentrainer.de

Hersteller: Tangent Healthcare Ltd., Tern Valley Business Park, Market Drayton TF9 3AG, GB

Vertrieb: HaB GmbH, Porschestra. 4, D-21423 Winsen

GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor Aufnahme des Trainings sorgfältig.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor Aufnahme des Trainings sorgfältig.

Vorbereitung Ihres Ultrabreathe™

1. Schritt

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

3. Schritt

1. Wenn Ihnen der 2. Schritt leichtgefallen 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 dem Ultrabreathe™

1.- 3. Tag

Die besten Zeiten für das Training mit dem Ultrabreathe™ sind morgens und/oder 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 eine 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 möglichst immer die erforderlichen 25 Atemzüge schaffen.

Für die Zukunft...

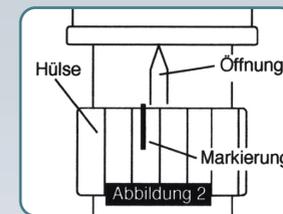
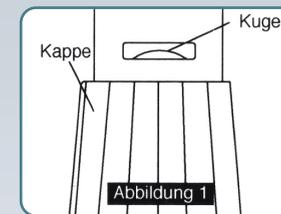
Nach einigen Wochen sollten Sie die Wirkung Ihres Ultrabreathe™-Trainings spüren können – erhöhen Sie dennoch den Widerstand weiterhin, wenn Sie soweit sind. Nach etwa einem Monat dürften lediglich ein paar Tage pro Woche Training ausreichen, um die verbesserte Lungenfunktion beizubehalten.

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 Gerät 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 durchzuführen, um die Einatemmuskulatur möglichst hart zu fordern. Hinweis: Es sollte nicht länger als 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 Trainingspensum 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 Blöcken sollten Sie ein paar Minuten pausieren), bevor Sie mit dem vollen Training/ dem Wettkampf beginnen. Im Gegensatz zum normalen Trainingspensum sollten Sie hier jedoch den Widerstand so einstellen, dass Sie sich nicht maximal verausgaben.

Ausatmtraining

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 warmen Wasser ca. 15 Minuten lang einweichen, unter laufendem warmen Wasser abspülen und vorsichtig mit einem weichen Tuch abwischen und dann trocknen lassen.

*Ziehen Sie die Kappe nicht fest an, da Sie ansonsten Ihren Ultrabreathe™ beschädigen könnten!