

ULTRABREATHE™

LUNGENTRAINER



WWW.ULTRABREATHE.EU

Ultrabreathe este un dispozitiv extrem de eficient pentru antrenarea mușchilor respiratori (Inspiratori și Expiratori). Cu ajutorul lui, veți reuși într-un mod simplu și confortabil, să vă dezvoltați puterea și rezistența mușchilor respiratori.

Dispozitivul funcționează pe principiul opunerii rezistenței. Pe măsură ce inspirați, rezistența creată determină mușchii respiratori să lucreze mai intens. Cu cât aceștia lucrează mai intens, cu atât devin mai rezistenți. Pe măsură ce puterea Dvs. de respirație se îmbunătățește, Ultrabreathe poate fi reglat treptat pentru a opune o rezistență mai mare. Câteva minute de antrenament pe zi pot ajuta...

Reducerea senzației de epuizare respiratorie

De vreme ce există multe cauze pentru senzația de epuizare respiratorie precum astma, emfizemul, bronșita – sau pur și simplu înaintarea în vârstă – cercetările clinice au demonstrat că îmbunătățirea puterii și rezistenței mușchilor respiratori pot reduce semnificativ senzația de epuizare respiratorie și în același timp pot duce la o capacitate crescută de antrenament și duranță.

Mărește performanța.

Nu e necesar să suferiți de afecțiuni pentru a folosi Ultrabreathe. Fotbaliștii, alergătorii, înotătorii și cicliștii pot atinge limitele performanței cu ajutorul unei capacități pulmonare sporite. Pot folosi aparatul și pentru completarea exercițiilor de încălzire - cercetările au demonstrat că tehnicile tradiționale de încălzire tind să ignore mușchii respiratori.

CONTRAINDICAȚII

Dacă este folosit corect, Ultrabreathe este adecvat aproape pentru oricine, cu toate acestea există cazuri în care crearea unei presiuni negative mari în piept poate înrăutăți o afecțiune existentă. Într-un astfel de caz consultați-vă medicul. Dacă urmați un tratament, suferiți de o afecțiune (de exemplu astmă) sau nu sunteți sigur dacă Ultrabreathe este potrivit pentru Dvs., consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul. Important: nu întrerupeți tratamentele pe care le urmați, în cazul în care medicul Dvs. nu recomandă contrariul – Ultrabreathe este prevăzut pentru completarea tratamentelor existente și nu pentru înlocuirea acestora.



Distribuitor: HaB GmbH, 21423 Winsen- Germania

WWW.ULTRABREATHE.EU
WWW.RESPIRACORECT.RO

ULTRABREATHE- Marca înregistrată a firmei Tangent Healthcare Ltd. TOATE DREPTURILE REZERVATE .

ULTRABREATHE™
DISPOZITIV DE ANTRENARE A RESPIRAȚIEI

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

A se citi cu atenție înainte de începerea antrenamentului

PREGĂTIREA APARATULUI ULTRABREATHE™

Pasul 1

1. Întoarceți aparatul Ultrabreathe cu muștiucul în sus și asigurați-vă că bila din capac se află aproximativ în poziția din Figura 1 pe verso – în caz contrar rotiți CAPACUL (în sensul sau în sens invers acelor de ceas) până când bila ajunge în poziția descrisă.*
2. Asigurați-vă că INELUL se află în poziția inițială, conform Figurii 2, astfel încât ORIFICIUL să fie vizibil în întregime - în caz contrar rotiți inelul (în sensul sau în sens invers acelor de ceas) până când deschiderea ajunge în poziția descrisă.

Pasul 2

1. Introduceți muștiucul în gură, cu cele două „aripi” între dinții și gingii, după care prindeți cele două părți între dinți pentru a forma o închidere ermetică.
2. Inspirați cu putere prin muștiuc și continuați să inspirați cât de puternic puteți până când plămâni sunt umpluți cu aer. Nu inspirați pe nas. Clickul pe care îl veți auzi este cel al bilei care închide ermetic valva.
3. La final expirați încet prin muștiuc până când plămâni sunt goliți complet.

Pasul 3

1. Dacă pasul 2 vi s-a părut ușor (nivel minim de rezistență), măriți rezistența cu o rotație inelul în sensul acelor de ceas (privind dinspre capătul cu capac) și încercați din nou, inspirând cât mai puternic cu putință.
2. Continuați această operațiune până când simțiți un adevărat „EFORT” la inspirație – astfel vă solicitați mușchii respiratori, această poziție a inelului este potrivită pentru a începe exercițiile.

*Poziția inițială a bilei determină momentul din care se întâmpină rezistența la inspirație. Poziția din figură este doar cu titlu de recomandare – puteți experimenta și alte poziții (rotind capacul în sensul sau în sens invers acelor de ceas) pentru a stabili care poziție este ideală pentru Dvs.

ANTRENAMENTUL CU ULTRABREATHE™

Zilele 1 – 3

Se recomandă antrenamentul cu Ultrabreathe dimineața și seara. Utilizând presetările inelului, scopul urmărit este de 25 inspirații și expirații (conform descrierii de la Pasul 2), operațiune care ar trebui să dureze 2 ½ minute – cu toate acestea, dacă simțiți un disconfort, întrerupeți exercițiul până la dispariția simptomelor.

Zilele 4 – 14

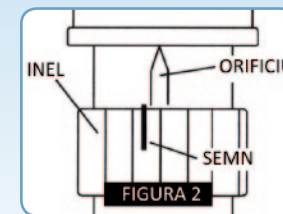
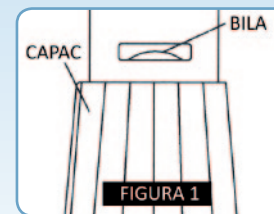
După câteva zile, utilizând semnul de pe inel, întoarceți inelul o jumătate de rotație în sensul acelor de ceas pentru a crește ușor dificultatea de inspirație – nu vă faceți griji dacă nu reușiți să finalizați exercițiul la prima încercare. Pe măsură ce crește capacitatea plămânilor, continuați să sporiiți rezistența după posibilități, astfel încât să finalizați cele 25 de inspirații cerute.

Privind înainte...

După câteva săptămâni ar trebui să fiți în măsură să vă bucurați de beneficiile antrenamentului cu Ultrabreathe – cu toate acestea, continuați să sporiiți rezistența după posibilități. După aproximativ o lună vor fi suficiente câteva zile de antrenament pe săptămână pentru a menține funcționarea îmbunătățită a plămânilor.

NU UITAȚI....!

- Nu așteptați obținerea de rezultate peste noapte – pentru rezultate optime cu Ultrabreathe va trebui să PERSEVERAȚI în programul de antrenament pe durata câtorva SĂPTĂMĂNI.
- Asigurați-vă că realizați exercițiile stând în picioare sau în ședere și nu respirați pe nas.
- Încercați ca fiecare inspirație să fie cât mai EXPLOZIVĂ cu putință, astfel încât să solicitați optim mușchii respiratori – se recomandă ca plămâni să fie umpluți în maxim 3 SECUNDE.
- Dacă simțiți amețeli, dificultăți de respirație, sau o creștere semnificativă a pulsului, întrerupeți exercițiul până la dispariția simptomelor iar în cazul în care persistă, contactați-vă medicul.



ANTRENAMENT DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNCĂLZIRE

Antrenamentul cu Ultrabreathe poate fi de asemenea utilizat pentru îmbunătățirea performanțelor sportive. Pentru obținerea de performanțe este suficient un exercițiu de 2 serii a câte 25 inspirații, fără a uita că rezultatul optim e obținut dacă vă antrenați intens. Adicional, puteți folosi Ultrabreathe pentru a vă completa exercițiile de încălzire – cercetările au demonstrat că tehnicile tradiționale de încălzire tind să ignore mușchii respiratori. Pentru a vă încălzi acești mușchi tot ce trebuie să faceți este să finalizați cele 2 serii a câte 25 de inspirații (cu câteva minute de pauză între serii), înainte de a începe antrenamentul complet/competiția – totuși, spre deosebire de antrenamentul obișnuit, selectați în așa mod nivelul de rezistență încât să evitați un efort maxim.

ANTRENAMENT DE EXPIRAȚIE

Ultrabreathe poate fi utilizat și pentru antrenarea mușchilor folosiți la expirație. În cazul în care vă este prescris un astfel de exercițiu, rotiți la maxim capacul în sensul acelor de ceas* pentru a închide ermetic orificiul de evacuare, apoi inspirați pe nas și expirați prin muștiuc. Pentru a varia rezistența la expirație, rotiți capacul conform descrierii de pe verso.

CURĂȚAREA APARATULUI ULTRABREATHE

Este important ca aparatul Ultrabreathe – și în special muștiucul – să fie păstrat curat. În acest sens, lăsați-l de două ori pe săptămână aproximativ 15 minute în apă caldă, clătiți-l sub un jet de apă caldă și spălați-l cu o bucată de material moale, apoi lăsați-l la uscat. Realizați o curățare temeinică în același mod, o dată pe săptămână, folosind soluție de sterilizare biberone sau echivalent.

*Nu strângeți capacul prea tare pentru a nu deteriora aparatul Ultrabreathe könnenten.