



Lungentrainer ULTRABREATHE™

Atemwiderstand individuell einstellbar

Leistungstraining

Ein- und Ausatemtraining

Durch gezieltes, einfaches Atemtraining mit dem Lungentrainer Ultrabreathe™ wird die Lunge bis in die tiefer liegenden Lungenbereiche mit Sauerstoff versorgt; die Durchblutung wird erhöht und das vorhandene Lungenvolumen reaktiviert. Die Lungenbläschen (Alveolen) nehmen mehr Sauerstoff auf, Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestützt. Schleim, der sich in den unteren Lungenbereichen ansammelt, wird leichter abgehustet. Der vermehrte Sauerstoff wird über die Lunge direkt in die Blutbahn geleitet – Muskeln und Gehirn erhalten mehr Sauerstoff – die körperliche Leistung wird erhöht und das Wohlbefinden steigt.

Training mit Ultrabreathe™ verbessert die sportliche Leistung. Um auf Leistung zu trainieren, befolgen Sie einfach das Trainingsprogramm von 2 x 25 Atemzügen, wobei Sie nicht vergessen sollten, dass Sie die besten Resultate erzielen, wenn Sie sich wirklich fordern. Zusätzlich können Sie Ultrabreathe™ zur Ergänzung Ihres Aufwärmtrainings 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 bzw. Wettkampf beginnen. Im Gegensatz zum normalen Trainingsprogramms sollten Sie den Widerstand so einstellen, dass Sie sich nicht verausgaben.

Ultrabreathe™ kann auch zum Expirationstraining, also zur Stärkung der Ausatemmuskulatur, verwendet werden. 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 spürbaren Widerstand zu variieren, drehen Sie einfach die Hülse wie umseitig beschrieben.

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.

Gehen Sie sorgfältig mit dem Ultrabreathe™ um, nutzen Sie ihn täglich und fördern Ihre Gesundheit.

Anwendung

Vorbereitung

1. Drehen Sie UltrabreathTM mit dem Mundstück nach oben und überprüfen Sie, ob die Ventilkugel ungefähr in der in Abbildung 1 gezeigten 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.
3. 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.
4. 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.
5. Atmen Sie dann langsam durch das Mundstück wieder aus, bis Ihre Lungen völlig luftleer sind.
6. Wenn Ihnen der 4. und 5. 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.
7. 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.

Training

1.-3. Tag: Die beste Zeit für das Training mit UltrabreathTM ist morgens und abends. Mit der bereits ermittelten Einstellung der Hülse besteht Ihr Ziel darin, 25 Mal ein- und auszuatmen (wie in Schritt 4 und 5 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 immer die erforderlichen 25 Atemzüge schaffen.

