

Atemtrainer

„ULTRABREATHE“

Inspiratorisches- und expiratorisches Atemtraining

Art-Nr. 259.17000



Atemtrainer „ULTRABREATHE“ / Stärkung der Ein- und Ausatemmuskulatur

Training mit Ultrabreathe™ stärkt und konditioniert die gesamte Atemmuskulatur! Um auf Leistung zu trainieren, befolgen Sie einfach das Trainingsprogramm von 2 täglich 1 x 25 Atemzügen. Die besten Resultate erzielen, wenn Sie den Widerstand so einstellen, dass Sie 25 Atemzüge gerade noch schaffen, die Atemmuskulatur also wirklich fordern.

Die Funktionsweise beruht auf dem Prinzip des Widerstandes. Beim Einatmen regt der Widerstand die Atemmuskeln an härter zu arbeiten, je mehr sie sich anstrengen müssen, um so stärker und ausdauernder werden diese trainiert.

Durch gezieltes, Atemtraining mit dem Lungentruener Ultrabreathe™ wird die Lunge bis in die tiefer liegenden Lungenbereiche mit Atemvolumen versorgt; die Durchblutung wird erhöht und das vorhandene Lungenvolumen reaktiviert. Die Lungenbläschen (Alveolen) nehmen mehr Sauerstoff auf, welcher über die Lunge direkt in die Blutbahn geleitet – Muskeln und Gehirn erhalten mehr Sauerstoff – die körperliche Leistung wird erhöht und das Wohlbefinden steigt.

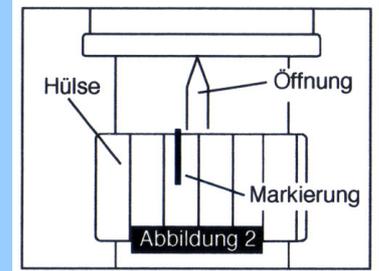
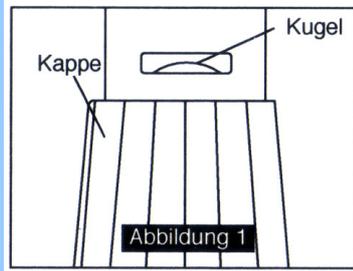
Auch wenn man ohnehin schon fit ist, kann Ultrabreathe™-Training einen zusätzlichen erheblichen Leistungsschub bewirken. In den Bereichen Blasmusiker, Sänger, Sprecher sowie dem Sportbereich der Fußballer, Läufer, Schwimmer und Radrennfahrer können durch verbesserte Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur wesentliche, wettkampfscheidenden Vorteil erzielt werden und sich entscheidend auswirken.

Gehen Sie sorgfältig mit dem Ultrabreathe™ um, nutzen Sie ihn täglich und stärken Sie Ihre Leistungsfähigkeit.

Reinigung:
Es ist wichtig, dass Ihr Ultrabreathe™, insbesondere das Mundstück, stets sauber gehalten wird. Deshalb sollten Sie das Gerät 2 x wöchentlich 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 „tiefreinigen“, indem Sie als Zusatz z. B. POWERbreath Reinigungstabletten (Art. 259.95000) verwenden. Beim Zusammensetzen ziehen Sie die Kappe bitte nicht zu fest an, da Sie ansonsten Ihren Ultrabreathe™ beschädigen könnten.

„ULTRABREATHE“

Leistungstraining



Vorbereitung:

1. Drehen Sie Ultrabreathe™ 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 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.
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 Ultrabreathe™ 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.

Den Ultrabreathe™ können Sie auch ideal 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 Trainingsprogramm sollten Sie den Widerstand so einstellen, dass Sie sich nicht verausgaben.