

I commenti di chi usa Ultrabreathe™

Nel 1999 Tangent Healthcare ha scritto a 200 persone che utilizzavano Ultrabreathe™ chiedendo di compilare un questionario. Fra coloro che hanno utilizzato Ultrabreathe per almeno un mese, l'86% ha riscontrato miglioramenti nella propria 'condizione fisica / respiratoria'. Ecco i loro commenti e quelli di altre persone:

**Penso sia un prodotto eccellente e corrisponde esattamente alla descrizione
...Ora riesco a camminare a lungo senza dovermi fermare.**
O. Mills, Norfolk

Mi sono fatto spedire Ultrabreathe e ora non potrei farne a meno.
E.S., Essex

Mi auguro che un giorno verrà prescritto dai medici. P. Lewis, Essex

Dopo averlo utilizzato per un mese, riuscivo già a respirare meglio e più a fondo.
V. Reay, Kent

Dopo averlo usato per qualche mese i miei polmoni e la mia condizione fisica generale erano migliorati.
L. Bazeley, Oxon

Ho usato il vostro prodotto: 25 respiri al mattino e 25 la sera e mi sento davvero molto meglio. Ottimo lavoro, complimenti all'azienda.
K. Curtis, Cleveland

Personalmente ritengo che dovrebbe essere prescritto dai medici...abitua con semplicità all'esercizio respiratorio giornaliero da svolgere comodamente a casa.
E. Percival, Kent

Nel complesso, qualsiasi esercizio che tonifica e rinforza i muscoli respiratori porta effetti benefici.
P. Haggard, West Sussex

Soffro da tempo di problemi legati alla respirazione e per me il vostro attrezzo è un dono dal cielo. Fa parte delle mie attrezzature mediche e non posso farne a meno.
P. Costelloe, Essex

Mi permette di camminare un po' più a lungo senza stress. G. Skudder, Lancs.

Finalmente ho ricominciato a godermi le mie passeggiate perché non mi manca più il respiro.
I. Carlton, Adelaide.

Ultrabreathe è uno strumento altamente efficace che permette in maniera semplice ed economica di aumentare la forza e la resistenza dei muscoli respiratori.

Funziona in base al principio della resistenza. Inalando aria, la resistenza creata sottopone a un sforzo maggiore i muscoli respiratori aumentandone la forza e la resistenza e, via via che migliora la capacità respiratoria, Ultrabreathe può essere regolato in maniera graduale per aumentare ulteriormente lo sforzo. Bastano pochi minuti di allenamento al giorno...

Riduce la dispnea. Sebbene esistano molti fattori che causano il senso di affanno, come l'asma, l'enfisema e la bronchite – o semplicemente l'invecchiamento – la ricerca in campo clinico dimostra che migliorando la forza e la resistenza dei muscoli della respirazione, si può ridurre in maniera significativa la sensazione di affanno e migliorare progressivamente la propria capacità respiratoria e la propria resistenza.

Migliora la performance sportiva. Non soltanto i soggetti non allenati possono beneficiare dell'allenamento con Ultrabreathe: si possono trarre benefici a livello sportivo un po' in tutte le discipline: nel calcio, nella corsa, nel nuoto, nelle immersioni e nel ciclismo. Inoltre Ultrabreathe può essere introdotto dagli atleti nella fase di riscaldamento – le ricerche dimostrano infatti che le tecniche di riscaldamento tendono a trascurare i muscoli respiratori.

CONTROINDICAZIONI

Utilizzato in maniera corretta, Ultrabreathe™ può essere usato praticamente da chiunque ed è privo di effetti collaterali pericolosi. Tuttavia, si possono verificare casi sporadici in cui una pressione negativa eccessiva nel torace può aggravare una condizione fisica preesistente particolare. Se dovesse verificarsi questa evenienza, rivolgetevi al vostro medico. Se siete in cura, se soffrite di patologie (ad esempio di asma), o non siete sicuri che Ultrabreathe™ faccia al caso vostro, chiedete consiglio al vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Soprattutto, non interrompete nessuna cura se non dietro consiglio medico: Ultrabreathe™ serve come complemento ad eventuali cure in atto e non a sostituirle.

**Tangent Healthcare Ltd. Thurston House, 80 Lincoln Rd,
Peterborough, PE1 2SN ENGLAND.**

Tel: **+44 (0) 870 608 9019** www.ultrabreathe.com tangenthealth@aol.com

Ultrabreathe è un marchio registrato di Tangent Healthcare Ltd.

Ultrabreathe è protetto da brevetto e diritti d'invenzione.



Italian

Istruzioni

Ultrabreathe™
PER L'ALLENAMENTO RESPIRATORIO

*Leggere attentamente
prima di iniziare l'allenamento*

Come Preparare Ultrabreathe™

Fase 1

1. Girate Ultrabreathe™ e controllate che la valvola a pallina sia più o meno nella posizione illustrata nella Figura 1 sull'altro lato di questo foglio – se necessario, ruotate il cappuccio (in senso orario o antiorario) fino a raggiungere la posizione illustrata.*
2. Controllate che il manicotto sia nella posizione iniziale illustrata nella Figura 2 in modo tale che l'apertura sia visibile – se necessario, ruotate il manicotto (in senso orario o antiorario) fino a raggiungere la posizione illustrata*.

Fase 2

1. Posizionate l'imboccatura in modo che le 'alette' siano appoggiate fra i denti e le gengive, poi stringete fra i denti i due pezzetti sporgenti in modo da non far passare aria.
2. Inspirate profondamente attraverso l'imboccatura e continuate a respirare più forte che potete finché i polmoni saranno pieni, facendo attenzione a non respirare attraverso il naso. Il click che sentirete è il suono della pallina che sigilla la valvola.
3. Infine espirate lentamente attraverso l'imboccatura finché i polmoni saranno completamente vuoti.

Fase 3

1. Se avete eseguito la Fase 2 senza difficoltà (con la regolazione della resistenza al livello più basso), aumentate la resistenza ruotando il manicotto in senso orario (guardando dalla parte del cappuccio) di un giro, e provate di nuovo, assicurandovi ancora di inspirare il più a fondo possibile.
2. Continuate così fino a sentire un vero e proprio strappo nell'inspirazione – questo significa che state facendo lavorare i muscoli respiratori più intensamente e questa è la posizione in cui dovrete iniziare il vostro allenamento.

* La posizione iniziale della pallina determina il momento in cui si avverte lo sforzo mentre si inspira. La posizione illustrata è quella consigliata, ma ognuno dovrà provare varie posizioni (ruotando il cappuccio in senso orario o antiorario) per determinare quella più adatta.

Allenamento con Ultrabreathe™

Giorni 1 - 3

È consigliato allenarsi con Ultrabreathe™ mattina e sera. Utilizzando la posizione del manicotto stabilita, fate 25 respiri completi per ogni sessione di allenamento (come è descritto nella Fase 2). Questo dovrebbe richiedere circa 2 minuti, ma se avvertite qualsiasi tipo di disagio o fastidio, interrompete l'allenamento fino alla scomparsa dei sintomi.

Giorni 4 - 14

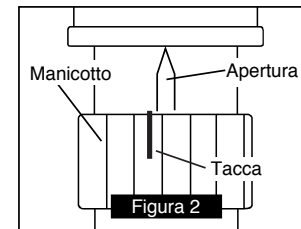
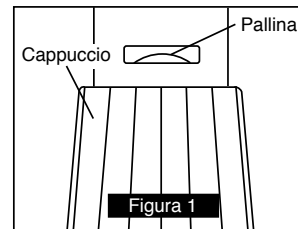
Dopo qualche giorno, utilizzando la tacca sul manicotto come guida, ruotate il manicotto in senso orario di mezzo giro per rendere un po' più faticoso il respiro, non preoccupatevi se non riuscite a completare la sessione al primo tentativo. Poi, via via che la vostra potenza polmonare aumenta, continuate ad aumentare la resistenza quanto e quando potete in modo da completare i 25 respiri.

Allenamenti successivi

Dopo qualche settimana dovrete iniziare ad avvertire i benefici dell'allenamento con Ultrabreathe™, ma continuate ad aumentare la resistenza quanto e quando potete. Dopo circa un mese sarà sufficiente allenarsi qualche giorno alla settimana per mantenere i risultati ottenuti a livello di funzionalità polmonare.

RICORDATE...!

- Non aspettatevi risultati immediati, per risultati ottimali con Ultrabreathe™ dovrete allenarvi con costanza per alcune settimane.
- Assicuratevi di mantenere una posizione eretta (seduti o in piedi) e di non respirare attraverso il naso.
- Cercate di fare respiri molto vigorosi e veloci per sottoporre i muscoli respiratori ad un livello di sforzo ottimale, indicativamente ogni inspirazione non dovrebbe durare più di tre secondi.
- Se provate giramento di testa, mancanza di respiro o un aumento marcato del battito cardiaco, interrompete l'allenamento fino alla scomparsa dei sintomi. Se i sintomi persistono rivolgetevi al vostro medico.



Allenamento sportivo e riscaldamento

L'allenamento con Ultrabreathe™ può migliorare la performance sportiva. Per questo tipo di allenamento, eseguite 2 serie da 25 respiri, ricordando che più l'allenamento sarà intenso, migliori saranno i risultati. Inoltre, potete utilizzare Ultrabreathe™ prima della fase di riscaldamento. Come dimostrano le ricerche, le tecniche di riscaldamento tradizionali tendono a ignorare i muscoli respiratori. Per riscaldare i muscoli respiratori dovrete semplicemente completare 2 serie da 25 respiri (con una pausa di qualche minuto fra ogni serie) prima di iniziare l'allenamento o una gara. Diversamente dal regime di allenamento abituale, in questo caso scegliete un livello di resistenza inferiore per evitare lo sforzo massimo.

Allenamento espiratorio

Ultrabreathe™ può essere utilizzato per l'allenamento espiratorio, cioè per esercitare i muscoli impegnati nella fase di espirazione. Se questo è il tipo di allenamento che vi serve, ruotate il cappuccio* in senso orario fino a sigillare il passaggio dell'aria, poi posizionando correttamente l'imboccatura, inspirate attraverso il naso ed espirate attraverso l'imboccatura. Per variare l'intensità dell'espirazione, ruotate semplicemente il manicotto come descritto sull'altro lato del foglio.

Come pulire Ultrabreathe™

È importante che Ultrabreathe™ in particolar modo l'imboccatura, sia sempre pulita. Immergetelo due volte a settimana in acqua calda per circa 15 minuti, fate scorrere acqua calda sfregando leggermente con un panno morbido, poi lasciate asciugare. Inoltre, una volta alla settimana, pulite a fondo nello stesso modo ma utilizzando una soluzione sterilizzante come quelle che si usano per i biberon dei bambini.

* Non stringete eccessivamente il cappuccio, questo potrebbe danneggiare il vostro Ultrabreathe™