

# QUELQUES COMMENTAIRES D'UTILISATEURS DE L'ULTRABREATHE™

En janvier 1999, Tangent Healthcare a adressé un questionnaire à compléter à 200 utilisateurs d'Ultrabreathe™. Parmi ceux qui avaient utilisé leur Ultrabreathe™ pendant au moins un mois, 86% ont fait état d'une amélioration de leur condition physique/respiratoire. Voici les commentaires de quelques-uns d'entre eux.

**Je pense qu'il s'agit d'un excellent produit et j'ai pu m'apercevoir qu'il réalise vraiment ce qu'il revendique .... Aujourd'hui, je peux parcourir n'importe quelle distance sans devoir m'arrêter.** *O. Mills, Norfolk*

**J'ai demandé qu'on me ramène l'Ultrabreathe™. Aujourd'hui, je ne pourrais plus m'en passer.** *E.S., Essex*

**J'espère qu'un jour on le remboursera partiellement.** *P. Lewis, Essex*

**Après une utilisation de quelques mois, je sens que ma capacité pulmonaire est renforcée et que mon état général s'est amélioré.** *L. Bazeley, Oxon*

**J'ai utilisé votre appareil en faisant 25 inspirations et expirations chaque matin et chaque soir. Aujourd'hui je me sens nettement mieux et je vous félicite ainsi que votre société.** *K. Curtis, Cleveland*

**Après une utilisation d'un mois, j'ai pu inspirer plus longuement et plus profondément.** *V. Reay, Kent*

**Je pense, quant à moi, qu'on devrait en rembourser une partie : c'est tellement simple de faire ses exercices respiratoires chez soi avec cet appareil.** *E. Percival, Kent*

**Dans l'ensemble, tout exercice qui tonifie et renforce les muscles respiratoires est bénéfique.** *P. Haggard, West Sussex*

**Il y a longtemps que je souffre de problèmes respiratoires et votre appareil est une bénédiction pour moi. Il fait partie de mon matériel médical et je ne peux plus m'en passer.** *P. Costelloe, Essex*

**Il me permet de me déplacer plus loin sans essoufflement.** *G. Skudder, Lancs*

**L'Ultrabreathe™ est un matériel bien conçu, pratique et très utile ... j'aurais dû l'acheter depuis longtemps.** *R. Beare, Herts*

**Aujourd'hui, je remarque et c'est un plaisir nouveau car je ne suis plus essoufflé.** *I. Carlton, Adélaïde, Australie*

**Ultrabreathe est un entraîneur hautement efficace des muscles respiratoires et constitue un moyen facile et confortable d'augmenter la capacité et l'endurance des muscles respiratoires.**

Cet appareil fonctionne selon le principe de la résistance. Lorsque vous respirez, la résistance créée fait travailler vos muscles respiratoires plus fort et plus ils travaillent fort, plus ils deviennent durants, améliorant ainsi votre capacité respiratoire. L'Ultrabreathe peut être réglé progressivement de manière à acquérir une plus grande résistance. Quelques minutes d'entraînement journalier peuvent se révéler très efficaces ...

**Diminution de l'essoufflement.** Si de nombreuses causes expliquent l'essoufflement, comme l'asthme, l'emphysème, la bronchite, ou simplement l'âge, la recherche clinique démontre que l'amélioration de la résistance et de l'endurance des muscles respiratoires peut à la fois réduire fortement la sensation d'essoufflement et entraîner une capacité d'exercice et d'endurance augmentée.

**Renforcement de la performance.** Il ne faut pas être nécessairement malade pour s'entraîner avec l'Ultrabreathe. Les joueurs de football, les coureurs, les nageurs, les cyclistes, bref tous les sportifs, peuvent bénéficier d'un avantage sur leurs concurrents grâce à une performance pulmonaire améliorée. Ces sportifs peuvent utiliser l'Ultrabreathe pour compléter leurs exercices d'échauffement : la recherche démontre que les techniques d'échauffement traditionnelles ont tendance à ignorer les muscles respiratoires.

## CONTRE-INDICATIONS

Utilisé correctement, l'Ultrabreathe™ peut être utilisé par presque tout le monde sans effets secondaires nocifs. Très occasionnellement, il peut toutefois arriver, dans certains cas, que la création d'une pression négative importante dans le thorax exacerbe un état préexistant. Si ceci se produit, il est bon de consulter son médecin. Si vous êtes sous médicaments, que vous souffrez d'une maladie chronique (asthme) ou que vous n'êtes pas certain que l'Ultrabreathe vous convienne, consultez votre médecin traitant avant de commencer à utiliser l'appareil. Il ne faut surtout pas, sauf si votre médecin le conseille, arrêter de prendre vos médicaments. L'Ultrabreathe™ est conçu pour compléter les traitements existants et non les remplacer.

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

**Tel: +44 (0) 870 608 9019    [www.ultrabreathe.com](http://www.ultrabreathe.com)    [tangenthealth@aol.com](mailto:tangenthealth@aol.com)**

Les dénominations 'Ultrabreathe' et 'Ultrabreathe Respiratory Trainer' sont des marques déposées de Tangent Healthcare Ltd. French

## Notice d'utilisation

**Ultrabreathe™**  
*RENFORCE LA CAPACITE  
RESPIRATOIRE*

*Prière de lire attentivement cette  
notice avant de commencer les exercices.*

# Préparation de l'Ultrabreathe™

## Etape n° 1

1. Retournez votre Ultrabreathe™ et vérifiez que la BILLE du clapet est à peu près dans la position illustrée sur la figure 1 au verso. Dans le cas contraire, tournez le CHAPEAU (vers la gauche ou vers la droite) jusqu'à ce que cette position soit atteinte.\*
2. Vérifiez que le manchon est en position de départ comme illustré sur la figure 2 de manière à ce que l'OUVERTURE soit visible. Dans le cas contraire, tournez le manchon (vers la gauche ou vers la droite) jusqu'à ce qu'il soit dans la bonne position.

## Etape n° 2

1. Placez l'embout buccal dans la bouche de manière à ce que les 'deux ailes' reposent entre les dents et les gencives. Ensuite, serrez les deux embouts entre les dents de manière à former un joint étanche à l'air.
2. Prenez une FORTE inspiration par l'embout buccal et continuez à inspirer le PLUS LONGTEMPS POSSIBLE jusqu'à ce que vos poumons soient remplis d'air, en faisant attention à ne pas inspirer par le nez. Le déclic que vous entendez est le son de la bille qui ferme le clapet.
3. Enfin, expirez lentement par l'embout buccal jusqu'à ce que vos poumons soient complètement vides d'air.

## Etape n° 3

1. Si vous avez trouvé l'étape n° 2 facile (la résistance étant réglée au minimum), dans ce cas augmentez la résistance en tournant le manchon d'un tour VERS LA DROITE (vu depuis l'extrémité dotée du chapeau), puis essayez à nouveau en veillant à ce que votre respiration soit la plus PROFONDE possible.
2. Poursuivez ce processus jusqu'à ce que vous ressentiez une véritable 'saccade' lorsque vous inspirez : ceci signifie que vous faites plus travailler vos muscles respiratoires et que vous devez utiliser cette position du manchon pour commencer vos exercices.

\* La position de démarrage de la bille détermine le moment de la résistance lors de l'inspiration. La position illustrée est une simple recommandation : il est possible que vous veuillez essayer des positions différentes (en tournant le chapeau vers la gauche ou vers la droite) de façon à définir celle qui vous convient le mieux.

# L'exercice avec l'Ultrabreathe™

## Jours 1 - 3

Les exercices avec l'Ultrabreathe™ se font idéalement le matin et le soir. En utilisant le réglage de manchon déjà défini, votre objectif pour chaque séance est de 30 inspirations et expirations (comme décrit dans l'étape n° 2), ce qui devrait vous prendre 2 minutes 30 environ. Mais si vous ressentez une gêne, cessez les exercices jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

## Jours 4 – 14

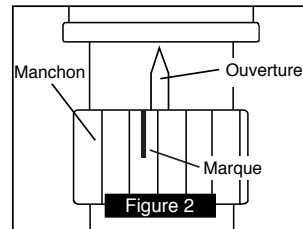
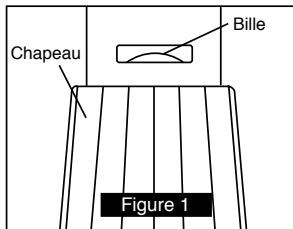
Après quelques jours et en utilisant la marque du manchon comme repère, tournez le manchon vers la droite d'un demi-tour de manière à rendre l'inspiration un peu plus difficile. Ne vous tracassez pas si vous avez du mal à d'abord terminer la séance. Ensuite, au fur et à mesure que votre puissance pulmonaire augmentera, continuez à augmenter la résistance chaque fois que vous le pouvez de manière à être capable de réaliser les 30 inspirations demandées.

## Le futur

Après quelques semaines, vous commencerez normalement à ressentir le bénéfice des exercices avec l'Ultrabreathe. Cependant, continuez à augmenter la résistance chaque fois que vous le pouvez. Après un mois quelques jours d'entraînement par semaine devraient suffire à maintenir votre fonction pulmonaire améliorée.

## A RETENIR ... !

- N'attendez pas un résultat dès le lendemain. Pour profiter pleinement de votre Ultrabreathe™, vous devez PERSEVERER pendant plusieurs SEMAINES.
- Vérifiez que vous êtes debout ou que vous êtes assis bien droit et veillez à ne pas respirer par le nez.
- Essayez de rendre chaque respiration aussi EXPLOSIVE que possible de manière à solliciter de façon optimale vos muscles respiratoires : à titre d'exemple, il ne faut pas plus de 3 SECONDES environ pour remplir vos poumons.
- Si vous ressentez des étourdissements, un essoufflement ou une augmentation notable de vos pulsations cardiaques, arrêtez les exercices jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



## Entraînement à la performance et échauffement

Les exercices réalisés avec l'Ultrabreathe™ peuvent également améliorer vos performances sportives. Pour vous entraîner à la performance, il suffit de suivre le régime d'exercice de 30 respirations x 2 en sachant que vous obtiendrez un profit maximum si vous vous entraînez durement. En outre, vous pouvez utiliser votre Ultrabreathe™ comme complément à vos échauffements : la recherche démontre que les techniques d'échauffement classique ont tendance à ignorer les muscles respiratoires. Pour échauffer vos muscles respiratoires, il vous suffit de deux séances complètes de 30 respirations (en laissant quelques minutes de battement entre chaque séance) avant de commencer un entraînement physique complet ou une compétition. Contrairement à un régime d'entraînement régulier, il faut toutefois sélectionner un niveau de résistance qui vous évitera de vous donner à fond.

## Exercice expiratoire

L'Ultrabreathe™ peut être également utilisé pour des exercices expiratoires qui exercent les muscles que nous utilisons pour expirer. Si un tel régime vous est prescrit, il suffit de tourner le chapeau vers la droite le plus loin possible de manière à fermer l'orifice de sortie après quoi, l'embout buccal dans la bouche, vous inspirez par le nez et vous expirez par l'embout buccal. Pour faire varier la résistance rencontrée lorsque vous expirez, il suffit de tourner le manchon comme décrit au verso.

## Nettoyage de votre Ultrabreathe™

Il est important de garder votre Ultrabreathe™ bien propre, notamment l'embout buccal. Ceci étant, lavez-le deux fois par semaine dans de l'eau chaude pendant environ 15 minutes, retirez-le puis passez-le à l'eau chaude tout en le frottant doucement avec un chiffon doux avant de le mettre à sécher. Ensuite, une fois par semaine, nettoyez-le à fond de la même façon mais en utilisant cette fois une solution pour la stérilisation des biberons ou un produit équivalent.

\* Ne pas trop serrer le chapeau étant donné que ceci peut endommager votre Ultrabreathe