

# Ultrabreathe™

## RESPIRATORY TRAINER

# 使用手冊

Manufactured in England  
by Tangent Healthcare Ltd.

The Ultrabreathe™ is the subject of Patent and Design rights.  
'Ultrabreathe™' is a Trademark of Tangent Healthcare Ltd.

Sole Distributor for the Hong Kong & China Regions

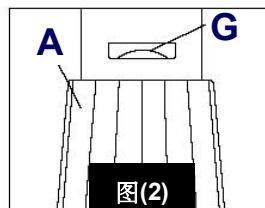
**SPORTAHOLIC**

[www.ultrabreathe.com.hk](http://www.ultrabreathe.com.hk)

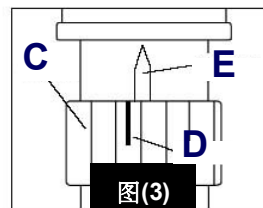
## 认识你的 Ultrabreathe™



图(1)



图(2)



图(3)

### 图片说明

- A. 袖盖 (Cap)
- B. 吹咀 (Mouthpiece)
- C. 袖套 (Sleeve)
- D. 标示 (Marker)
- E. 气孔 (Aperture)
- F. 排气孔 (Exhaust Outlet)
- G. 胶球 (Ball)

## 使用 Ultrabreathe™ (吸气训练)

### 使用前准备

1. 检查训练器管道内之胶球位置是否与图(2)相同，如位置有所不同，可以顺(逆)时针方向将袖盖旋转调较。
2. 检查袖套位置，确保气孔完全开放(如图3)。如气孔并非完全开放，可以顺时针方向(袖盖朝向自己)将袖套旋转调较。

### 使用方法

1. 将吹咀置于牙齿及牙龈之间。
2. 咬紧吹咀并将口腔处于密封状态。
3. 保持身躯挺直(站立或坐下均可)。
4. 以短促的动作(少于 3秒)吸气，至肺部完全注满空气。
5. 注意不要使用鼻子吸气。
6. 以缓慢的速度自然呼气，直至将肺部内所有空气完全呼出。

### 调较强度

1. 若感觉以上呼吸动作较容易完成，可将强度调高(袖盖朝向自己，以顺时针方向将袖套旋转一圈)。
2. 强度可一直调高，直至吸气时肺部有压迫的感觉(表示你的呼吸系统肌肉正接受中至高强度的训练刺激)，该强度可以被用作训练计划的起步点。

# Ultrabreathe™ 训练计划

## 第 1 至第 3 天

1. 可于早上及晚上，每次尝试完成 25 次呼吸动作。

## 第 4 至第 14 天

1. 可以将强度调高一度(袖盖朝向自己，以顺时针方向将袖套旋转一圈) 并尝试完成 25 次呼吸动作。
2. 如未能够完成 25 次呼吸动作，可于下次继续使用相同强度进行训练。
3. 如能够完成 25 次呼吸动作，可以将强度再调高一圈。

## 第 15 天 及 以后

1. 经过数周的训练，你应该已经可以感受到 Ultrabreathe™ 为你带来更强更健康的呼吸系统。你只需每星期继续进行数天的训练，便可维持之前所获得的成果。



### 注意…

如训练时感觉任何不适(如头晕、呼吸困难、或脉搏明显上升等)，应立即停止训练，直至症状消失为止。如不适症状持续，应立即向医生求助。

# 护理你的 Ultrabreathe™

1. 每星期清洁两次，先浸于温水 15 分钟，再以柔软清洁布轻力洗刷并晾干。
2. 每星期可再以婴儿瓶消毒药水彻底清洁一次。

# Ultrabreathe™ 其他使用方

## 呼气训练

Ultrabreathe™ 也可用作呼气训练:

1. 顺时针方向旋转袖盖直至排气孔完全封闭为止。
2. 使用鼻子吸气并通过吹咀用口呼气。
3. 调较强度的方法与前页吸气训练相同。

## 热身运动

研究显示典型的热身运动通常都忽视了呼吸系统肌肉。你可以使用 Ultrabreathe™，选择一个较容易的强度，并于活动前进行 2x25 次呼吸动作(中间稍作数分钟休息)，为你的呼吸系统肌肉做好热身准备。

## 原理

Ultrabreathe™ 采用阻力原理，使呼吸系统肌肉于训练时受阻力刺激，从而变得更强及更有耐力。Ultrabreathe™ 并非市场上一些标榜不劳而获，但并无任何实际效果的取巧产品，而是经临床研究证明有效的训练辅助器材。使用者只需坚持训练数周，便可达到预期的训练效果!

## 减少气喘

气喘可能是因为随著年龄增长，呼吸系统衰退，或是因各种疾病，如哮喘，肺气肿，支气管炎等而导致。但无论成因是什么，临床实验证明改善呼吸系统肌肉的强度及耐力均可减少气喘现象，及增加活动能力及耐力。

## 增强运动表现

无论你是专业或业余的运动员，亦无论你是球员，长/短跑选手，游泳或单车运动员均可透过强化呼吸系统肌肉，使你更加能够享受你的运动项目，或提高表现，争取佳绩。



### 注意…

如正确使用，Ultrabreathe™ 并无任何有害的副作用，亦基本上适合任何健康人仕使用。如你正接受药物治疗，患有任何疾病，怀孕，或不确定自己是否适合使用 Ultrabreathe™，使用前请先向医生查询。Ultrabreathe™ 是辅助训练器材，并不能取代任何药物或治疗。