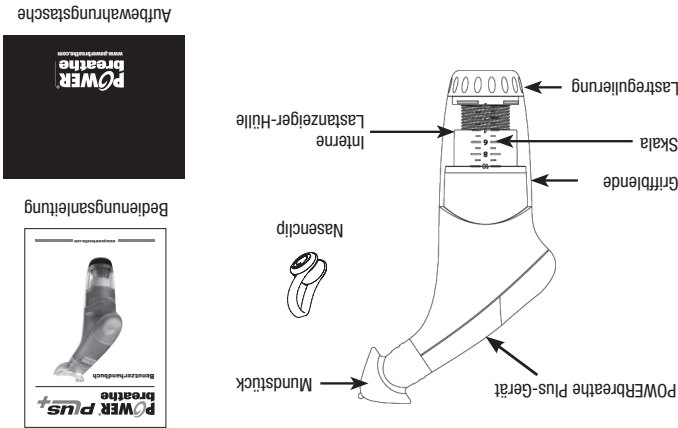




Produktbeschreibung

Bitte beachten Sie: Konsultieren Sie im Zweifelsfall Sie an einem Trommelfellriss oder einer anderen Ihren Lungentischarzt. Es ist klinisch bewiesen, dass POWERbreathe RMT/IMT die Symptome, Belastungsstöße und Lebensqualität bei schwachen Krankeiten wie z. B. COPD, Asthma und Herzversagen verbessern. Wirksamkeit der POWERbreathe-Geräte erfahren wollen, besuchen Sie unsere Website (www.powerbreathe.com). Wenn Sie weitere Fragen über die Anzeichen und Symptome von Herzversagen nach dem RMT / IMT zeigt.

Vorsichtsmaßnahmen

Kontaktinformationen

Hauptsitz:
POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam
Warwickshire
CV47 0FG, UK
Telefon: +44 (0)1926 816100
www.powerbreathe.com

Germany:
Porschestraße 4,
21423 Winsen / Luhe,
Deutschland
Telefon: +49 (0)4171 890 81 79
www.lungentrainer.de

Für andere Gebiete besuchen Sie bitte:
www.powerbreathe.com

EC REP HaB GmbH,
Porschestr. 4,
D-21423 Winsen an der Luhe,
Deutschland.



Vorsichtsmaßnahmen

Das POWERbreathe - Atemmuskulatur-Training (RMT) / Training der inspiratorischen Atemmuskulatur (IMT) ist arzneimittelfrei: für nahezu alle Personen geeignet und verursacht bei ordnungsgemäßer Verwendung keinerlei schädliche Nebenwirkungen. Wenn Sie über die Eignung des POWERbreathe Plus -Geräts im Zweifel sind oder Krankheitsbeschwerden haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen und GEGENANZEIGEN, um sicherzustellen, dass Sie das POWERbreathe Plus-Gerät sicher und angemessen verwenden:

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Wenn Sie an einer Erkältung, Nasenentzündung oder Atemwegsinfektion leiden, raten wir Ihnen, Ihr POWERbreathe Plus nicht zu verwenden, bis die Symptome abgeklungen sind. Im Zweifelsfall konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Um eine potenzielle Übertragung von Infektionen zu vermeiden, empfehlen wir, dass Sie Ihr POWERbreathe Plus-Gerät nicht mit anderen Anwendern, einschließlich Familienmitgliedern, teilen.
- Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten vorgesehen.
- Bei einem vorbestehenden Spontanpneumothorax (kollabierende Lunge aufgrund eines Traumas, z. B. gebrochene Rippen), da eine wiederholte Entstehung der Erkrankung ausgelöst werden könnte. Nach einem Trauma des Pneumothorax und/oder gebrochenen Rippen sollte POWERbreathe Plus nicht vor der vollständigen Genesung angewendet werden.
- Lungenhochdruck
- Große Blasen im Röntgenthorax
- Ausgeprägte Osteoporose mit einer Vorgeschichte von Rippenfrakturen
- Entzündung während oder nach dem IMT (<94 %)
- GEGENANZEIGEN: Atemmuskulatur-Training (RMT) / Training der inspiratorischen Atemmuskulatur (IMT) wie das Training mit POWERbreathe Plus wird nicht für Patienten mit bestimmten der folgenden Erkrankungen empfohlen:
- POWERbreathe Plus ist nicht geeignet für Personen mit bestimmten der folgenden Erkrankungen: Unbehagen in den Ohren, besonders in der Erholungszeit nach einer Erkältung. Dies wird durch einen unzureichenden Druckausgleich zwischen Mund und Ohren verursacht. Wenn Symptome anhalten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Vorsichtsmaßnahmen

Garantie Bitte bewahren Sie diese Informationen sorgfältig auf.

* Diese Garantie gewährt dem Käufer bestimmte Rechte. Der Käufer hat mitunter weitere gesetzliche Rechte. POWERbreathe International Ltd. garantiert hiermit dem ursprünglichen Käufer, dessen Name ordnungsgemäß registriert wird, dass das verkaufte Produkt keinerlei Mängel in Material oder Verarbeitung aufweist. Die Pflichten von POWERbreathe International Ltd. im Rahmen dieser Garantie beschränken sich auf die Reparatur und den Ersatz des Teils bzw. der Teile des Geräts, die nach einer entsprechenden Inspektion Mängel in Material oder Verarbeitung aufweisen. Schäden, die aufgrund von Zweckentfremdung, Fehlgebrauch, Nichtbeachtung der Vorsichtsmaßnahmen, unsachgemäßer Wartung oder der kommerziellen Nutzung auftreten sowie gesprungene oder gebrochene Gehäuse werden nicht von dieser Garantie abgedeckt. Während des zweijährigen Garantiezeitraums wird das Produkt entweder repariert oder ersetzt (nach unserem Ermessen kostenfrei). Die Garantie deckt keinerlei Schäden oder Folgeschäden ab, die aufgrund einer nicht von POWERbreathe International Ltd. genehmigten Wartung entstehen.

Die hierin enthaltenen Garantien treten ausdrücklich an Stelle jeglicher anderweitigen Garantien, einschließlich der gesetzlichen Gewährleistung, dass die Ware marktfähig und für den normalen Gebrauch geeignet ist.

Haftungsausschluss

POWERbreathe-Geräte sind kein Spielzeug. Das Gerät wurde ausschließlich zum Trainieren der Atemmuskulatur entwickelt. Ein anderer Verwendungszweck wird nicht empfohlen. Suchen Sie stets Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister auf, wenn Sie Fragen zu gesundheitlichen Problemen haben. Dieses Produkt dient nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten. Einzelergebnisse können unterschiedlich ausfallen. Wir übernehmen ferner keinerlei Garantie hinsichtlich der Anwendung bzw. der Ergebnisse der Anwendung des Gerätes. Vor Verwendung immer die Anleitung durchlesen. Das in diesem Handbuch enthaltene Material dient lediglich Informationszwecken. POWERbreathe-Geräte bestehen aus kleinen Einzelteilen und sind für Kinder unter 7 Jahren nicht geeignet. Hinweis: Dieses Produkt wurde zu Hygienezwecken versiegelt und kann nicht zurückgegeben werden, wenn das Siegel aufgebrochen wurde. POWERbreathe International Ltd gibt keine Zusicherungen oder Gewährleistungen im Hinblick auf diese Bedienungsanleitung oder die darin beschriebenen Produkte. POWERbreathe International Ltd haftet zudem in keiner Weise für jegliche direkte oder versehentliche, Folge- oder besondere Schäden, die aufgrund der Nutzung des hierin beschriebenen Materials oder Produktes entstehen. POWERbreathe ist ein patentiertes Produkt mit urheberrechtlich geschütztem Design. Alle Rechte vorbehalten. Technische Änderungen auf Grundlage der fortlaufenden Entwicklungstätigkeit beim Hersteller vorbehalten. Das POWERbreathe Logo ist ein eingetragenes Warenzeichen der POWERbreathe Holdings Ltd. Alle POWERbreathe Produktnamen sind Handelsmarken oder eingetragene Warenzeichen der POWERbreathe Holdings Ltd. Bei Redaktionsschluss waren alle Informationen korrekt. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 10/2021

Zur Aktivierung Ihrer Garantie vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren POWERbreathe Plus auf der nachfolgenden Website registrieren:
www.powerbreathe.com
Danke.

Wir beglückwünschen Sie zu Ihrer Entscheidung für den POWERbreathe. Bei richtiger Anwendung sollten Sie die positiven Auswirkungen der Benutzung Ihres POWERbreathe bereits in wenigen Wochen spüren können. POWERbreathe PLUS stärkt Ihre Atemmuskulatur und reduziert so Atemlosigkeit bei Ihrem Training oder Ihren Aktivitäten. Dies gilt für Leistungssportler ebenso wie für Patienten mit Atemwegserkrankungen, wie z.B. Asthma, Lungemphysem oder Bronchitis.

POWERbreathe verwendet eine Technik, die unter dem Namen Widerstandstraining bekannt ist. Diese kräftigt die Atemmuskulatur, indem sie diese stärker arbeiten lässt. Das ist ähnlich zum Heben von Gewichten, um auf diese Weise Ihre Atemmuskulatur zu stärken. Beim Training mit POWERbreathe werden Sie bemerken, dass Sie sich beim Einatmen mehr anstrengen müssen. Das ist der Effekt des Widerstandstrainings. Dieser wirkt auf die Muskeln, die beim Einatmen arbeiten - vor allem die Muskeln des Zwerchfells und des Brustkorbs. Beim Ausatmen wird kein Widerstand ausgeübt und Sie können normal ausatmen. Dadurch können sich die Brust- und Atemmuskeln entspannen und die Luft auf natürliche Weise aus der Lunge entweichen lassen.

Sie kennen vielleicht bestimmte Atemtechniken, wie z.B. die beim Yoga angewandte, bei der die Atmung durch die Nase bevorzugt wird. Obwohl Sie beim Training mit POWERbreathe durch den Mund anstatt durch die Nase atmen müssen, beruht das Training auf ähnlichen Prinzipien. Es ermöglicht eine Verbesserung der Stärke und zusätzliche Kontrolle über Ihre Atmung. POWERbreathe ergänzt daher diese Atemtechniken.

Das klinisch erprobte Training mit dem POWERbreathe sieht 30 Atemzüge zweimal täglich vor und dauert deshalb in der Regel nur wenige Minuten. Damit Sie mit Ihrem POWERbreathe die optimale Wirkung erzielen, lesen Sie die Anweisungen in diesem Heft bitte sorgfältig durch und nehmen Sie sich Zeit, sich an das Training zu gewöhnen.

Einführung

Technische Angaben

Mundstück.....	Thermoplastische Elastomere (TPE)
Durchsichtige Griffabdeckung.....	Polycarbonat
Soft-Touch- Einstellgriff	ABS mit Santopren-Überzug
Klappenventil.....	Silikon 60
O-Ring	Nitrilkautschuk
Gummi der Nasenklemme	Silikon 40
Brücke der Nasenklemme	Polyamid
Alle anderen Bauteile.....	ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol)

Auswahlbereich für den Widerstand

Die präzisen Lasteinstellungen können aus folgenden Gründen abweichen: (1) der analogen Natur des kalibrierten Federspanners und der Präzision, mit der der Widerstand ausgewählt wird; (2) einer geringen Auswirkung des Atemvolumens auf die Einfederung, d.h. ein erhöhtes Atemvolumen führt zu einer stärkeren Einfederung sowie zu einem geringen Anstieg des Widerstands (Caine & McConnell, 2000). Dieser Effekt ist bei allen federbelasteten Geräten gegeben und wird durch eine Erhöhung des Federbereichs verstärkt (er ist bei einer Feder mit einem maximalen Bereich von 90cmH2O im Vergleich zu einer Feder mit einem halb so großen Bereich stärker); ferner ist er bei einer geringeren absoluten Widerstandseinstellung ebenfalls stärker (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Modell	Widerstand (- cmH2O) @ 11.sec-1										
Widerstandseinstellungen											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LW	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
MW	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
HW	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

LW LEICHTER WIDERSTAND	MW MITTLERER WIDERSTAND	HW HOHER WIDERSTAND
Aufschlüsselung der Lasteinstellungen Leichter Widerstand Einführungslast für Beginner Mittlerer Widerstand Für durchschnittlich bis gut Trainierte Hoher Widerstand Ausschliesslich für diejenigen, welche die maximale Widerstandseinstellung bei dem Modell "Mittlerer Widerstand" erreicht haben		

Einführung.....	1
Vorsichtsmaßnahmen	2 & 3
Produktbeschreibung.....	3
Erste Schritte mit dem POWERbreathe.....	4, 5 & 6
Training mit dem POWERbreathe	7 & 8
POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training	9
Pflege und Wartung	10
Zusammenbau des POWERbreathe Plus	11
Kontaktinformationen	12
Garantie und Haftungsausschluss.....	13
Technische Angaben und Auswahlbereich für die Belastung	14

Inhalt



Benutzerhandbuch



Erste Schritte mit dem POWERbreathe

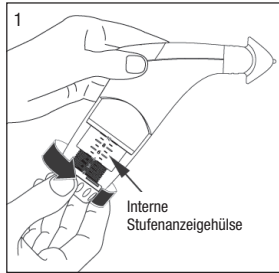


Abb. 1: Einstellung des POWERbreathe

Nehmen Sie den POWERbreathe PLUS und die Nasenklemme aus der Verpackung. Halten Sie den POWERbreathe PLUS aufrecht und üben Sie das Einstellen des Trainingswiderstands: Drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen. Drehen Sie den Regler gegen den Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu vermindern. Bitte beachten Sie, dass an der Seite des POWERbreathe PLUS eine nummerierte Skala zu sehen ist. Beim Drehen des Widerstandsreglers bewegt sich die Hülse der inneren Widerstandsanzeige nach oben oder unten und zeigt auf dieser Skala Ihren aktuellen Trainingswiderstand an.

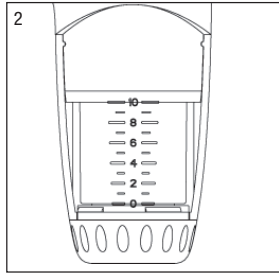


Abb. 2: Widerstand 0

Stellen Sie den POWERbreathe PLUS auf Widerstand 0 ein. Bei diesem Widerstand sollte sich das untere Ende der internen weißen Hülse, auf einer Höhe mit der untersten Stufe auf der Skala befinden, wie in der Abb. dargestellt. **Bitte beachten Sie: Versuchen Sie nicht, den Widerstand auf weniger als Stufe 0 zu reduzieren, weil dies zur Beschädigung des Einstellgewindes führen könnte.**

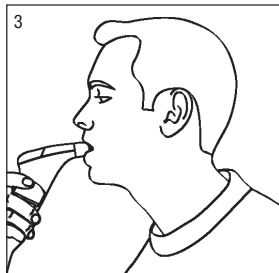


Abb. 3: POWERbreathe Plus in den Mund nehmen

Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen bzw. stehen und sich entspannt fühlen. Halten Sie den POWERbreathe PLUS am Griff fest, nehmen Sie das Mundstück in den Mund, so dass Ihre Lippen den äußeren Rand bedecken und so eine Dichtung bilden. Fassen Sie die Bissperre des Mundstücks zwischen Ihren oberen und unteren Zähnen.

4

Training mit dem POWERbreathe

Bitte beachten Sie: Die folgenden Trainingsanweisungen sind ziemlich anstrengend und wir empfehlen sie nur Benutzern, die an harte körperliche Aktivität gewöhnt sind.

Mit dem POWERbreathe PLUS Training verhält es sich wie mit jedem anderen Training auch – Sie bekommen das zurück was Sie investieren und sobald Sie damit aufhören, lässt der Nutzen allmählich nach und verschwindet. Wenn Sie POWERbreathe PLUS zur Steigerung Ihrer Leistung benutzen, sollten Sie sich eventuell etwas mehr fordern und zudem sicherstellen, dass Sie Ihr POWERbreathe PLUS Training regelmäßig durchführen.

Wenn Sie das POWERbreathe PLUS Training zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit durchführen, verfolgen Sie denselben Trainingsplan: „30 Atemzüge zweimal täglich“. Seien Sie sich jedoch darüber im Klaren, dass Sie nur dann den optimalen Trainingserfolg erzielen, wenn Sie hart trainieren. Mit anderen Worten, atmen Sie so tief und kräftig wie möglich ein und zielen Sie darauf ab, das muskuläre “Versagen” innerhalb von 30 Atemzügen zu erreichen. “Versagen” bedeutet, dass Sie nicht in der Lage sind, einen weiteren vollen Atemzug auszuführen, nachdem Sie 30 Atemzüge absolviert haben. Wenn Sie merken, dass Sie mit Leichtigkeit mehr als 30 Atemzüge absolvieren können, erhöhen Sie Ihren Trainingswiderstand um eine Viertelumdrehung. Dadurch erreichen Sie bei der nächsten Trainingseinheit möglicherweise weniger als 30 Atemzüge. Behalten Sie den Widerstand dennoch bei – innerhalb weniger Tage werden Sie wieder 30 erreichen. Auf diese Weise trainieren Sie immer auf dem optimalen Widerstand.

Je schneller Sie 30 Atemzüge absolvieren können, desto größer ist der Trainingseffekt für Ihre Einatmungsmuskulatur. Absolvieren Sie, um den optimalen Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen, die 30 Atemzüge so schnell Sie können, ohne dass Ihnen dabei schwindlig wird. Wenn Sie anfangen, sich schwindlig zu fühlen, pausieren Sie einfach am Ende des Atemzuges und warten Sie, bis Sie wieder einatmen müssen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, mehr als zweimal täglich zu trainieren oder mehr als 30 Atemzüge in einer Trainingseinheit zu absolvieren. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Einatmungsmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den POWERbreathe PLUS Trainingssitzungen zu entspannen und anzugleichen.

8

Erste Schritte mit dem POWERbreathe

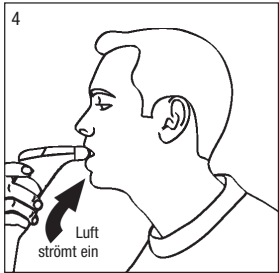


Abb. 4: Einatmen durch den POWERbreathe Plus.

Atmen Sie so weit wie möglich aus. Danach atmen Sie so schnell wie möglich, kräftig und so viel wie möglich ein. Richten Sie dabei Ihren Rücken gerade und dehnen Sie den Brustkorb aus.

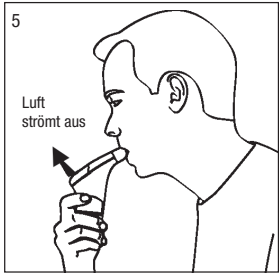


Abb. 5: Ausatmen durch den POWERbreathe Plus.

Atmen Sie solange langsam und passiv durch den Mund aus, bis Ihre Lungen leer sind und entspannen Sie dabei Ihre Brust- und Schultermuskulatur. Pausieren Sie so lange, bis Sie wieder das Bedürfnis zum Atmen verspüren. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis Sie mit dem Atmen durch den POWERbreathe Plus ertraut sind. **Bitte beachten Sie: Schnappen Sie nicht nach Luft. Falls Sie anfangen sich schwindlig zu fühlen, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit Ihrer Atmung und machen Sie am Ende des Ausatmens eine Pause.**

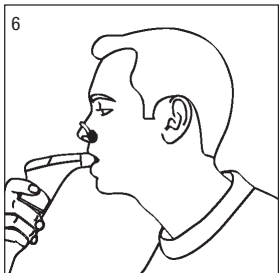


Abb. 6: Verwendung der Nasenklemme

Setzen Sie nun die Nasenklemme auf, so dass Ihre Nasenlöcher, wie in der Abb. dargestellt, zusammengedrückt werden. Üben Sie weiter, indem Sie kräftig einatmen und anschließend langsam und vollständig ausatmen. Bitte beachten Sie: Die Nasenklemme hilft Ihnen dabei, durch den Mund statt durch die Nase zu atmen. Sie ist jedoch nicht unbedingt erforderlich und einige Leute finden es angenehmer, ohne die Nasenklemme zu trainieren.

5

POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Atemmuskulatur bei den normalen Aufwärmübungen vor dem Training vernachlässigt wird. Dies führt am Beginn des Trainings zu übermäßiger Atemlosigkeit. POWERbreathe PLUS kann speziell zum Aufwärmen dieser Muskeln vor dem Training eingesetzt werden, indem eine Einstellung mit reduziertem Widerstand gewählt wird.

Hierfür müssen Sie zunächst Ihren aktuellen Trainingswiderstand bestimmen, indem Sie die Position der Hülse der Widerstandsanzeige auf der nummerierten Skala überprüfen. Für Aufwärmübungen sollte der Widerstand des POWERbreathe PLUS auf ca. 80% Ihres normalen Trainingswiderstandes eingestellt werden. Verwenden Sie folgende Tabelle als Richtlinie zur Berechnung Ihres idealen Aufwärmwiderstandes. Hierbei wird der gegenwärtige Trainingswiderstand als Referenz verwendet.

Gegenwärtiger Trainingswiderstand	Idealer Aufwärmwiderstand
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Wenn Sie Ihren POWERbreathe PLUS auf den richtigen Aufwärmwiderstand eingestellt haben, führen Sie zwei Serien mit 30 Atemzügen durch. Machen Sie zwischen den beiden Serien zwei Minuten Pause. Versuchen Sie, vollständig und kräftig einzusatmen. Diese Übung sollte innerhalb von fünf Minuten vor Beginn Ihres Workouts, Trainings oder Wettkampfs durchgeführt werden.

(BITTE BEACHTEN SIE: Durch eine vollständige Drehung des Widerstandsreglers erhöht oder verringert sich der Widerstand um eine Stufe)

9

Erste Schritte mit dem POWERbreathe

Finden Sie den für Sie richtigen Trainingswiderstand

Versuchen Sie, 30 Atemzüge mit dem Widerstand 0 und der beschriebenen Atemmethode zu schaffen. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb schaffen. Jeder Mensch ist anders, und es kann eine gewisse Zeit dauern, bis ihre Atemmuskulatur entsprechend aufgebaut ist.

• Wenn Sie die 30 Atemzüge ohne besondere Anstrengung schaffen, drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen und wiederholen Sie anschließend die Übung.

• Auf diese Weise können Sie durch schrittweises Steigern des Widerstandes den idealen Trainingswiderstand für sich herausfinden, bis Sie genau 30 Atemzüge durchhalten.

• Wenn Sie den richtigen Widerstand für sich gefunden haben, sollten Sie nach Möglichkeit zweimal täglich 30 Atemzüge absolvieren. Einmal am Morgen und einmal am Abend.

• Im Laufe der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, die 30 Atemzüge zu absolvieren. An diesem Punkt können Sie den Trainingswiderstand steigern, indem Sie den Widerstandsregler um etwa eine Viertelumdrehung weiterdrehen, so dass Sie wieder nur gerade 30 Atemzüge schaffen. Bitte beachten Sie: Die Skala dient nur zur Orientierung - setzen Sie sich nicht unter Druck. Sie brauchen nicht jedes Mal eine ganze Stufe heraufzudrehen, wenn Sie Ihre Trainingsbelastung steigern wollen.

Erhaltung der Atmung

Nach vier bis sechs Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und Sie sollten sich bei körperlicher Betätigung weniger atemlos fühlen. In diesem Stadium brauchen Sie Ihren POWERbreathe PLUS nicht mehr täglich zu benutzen, um Ihre verbesserte Atmung aufrechtzuerhalten. Es reicht aus, wenn Sie Ihren POWERbreathe PLUS alle zwei Tage zweimal benutzen, um geringere Atemlosigkeit sowie eine verbesserte Leistung bei körperlicher Betätigung zu genießen.

6

Pflege und Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

POWERbreathe PLUS wurde als so robust und langlebig wie möglich konzipiert. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe PLUS viele Jahre halten. Lesen Sie sich bitte folgende Vorsichtsmaßnahmen durch, um zu gewährleisten, dass Ihr POWERbreathe PLUS in bestem Zustand bleibt:

- Versuchen Sie nicht, den Widerstandsregler auf unter 0 zu drehen – dies ist die minimal mögliche Einstellung. Der Versuch, den Mechanismus weiter herauszuschrauben, kann zu einer Beschädigung des Einstellgewindes führen.
- Versuchen Sie nicht, den oberen und den unteren Teil der POWERbreathe-Einheit voneinander zu trennen – diese sollten permanent miteinander verbunden bleiben.
- Bewahren Sie Ihren POWERbreathe PLUS in dem mitgelieferten Beutel oder in einem geeigneten sauberen und hygienischen Behälter auf. Achten Sie bitte immer darauf, dass Ihr POWERbreathe PLUS trocken ist, bevor Sie ihn verstauen.

Reinigung

Ihr POWERbreathe ist während der Anwendung Speichel ausgesetzt. Wir empfehlen, dass Sie ihn häufig reinigen, um Hygiene und Funktionalität aufrechtzuerhalten.

Legen Sie Ihren POWERbreathe PLUS mehrmals wöchentlich etwa zehn Minuten lang in warmes Wasser. Reinigen Sie ihn anschließend unter fließendem, warmem Wasser mit einem weichen Tuch. Widmen Sie dem Mundstück dabei besondere Aufmerksamkeit. Schütteln Sie überschüssiges Wasser heraus und legen Sie das Gerät zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

Führen Sie den gleichen Vorgang einmal pro Woche durch. Legen Sie Ihren POWERbreathe hierbei allerdings anstatt in Wasser in eine milde Reinigungslotion oder eine zugelassene Reinigungslösung. Die verwendete Reinigungslösung muss für Geräte gedacht sein, die mit dem Mund in Kontakt kommen, zum Beispiel solche Lösungen, die für Babyflaschen verwendet werden. POWERbreathe-Reinigungstabletten sind landesweit im Einzelhandel erhältlich oder Sie besuchen.

Damit Ihr POWERbreathe PLUS in gutem Zustand bleibt, halten Sie ihn nach der Desinfektion kopfüber unter fließendes Wasser, damit dieses durch das Gerät laufen kann. Schütteln Sie überschüssiges Wasser heraus und legen Sie ihn zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

Falls eine weitergehende Reinigung nötig sein sollte, kann der POWERbreathe Plus, wie in der Abb. auf Seite 11 dargestellt, in seine Einzelteile zerlegt werden. Achten Sie beim Zerlegen des POWERbreathe PLUS darauf, keine Teile zu verlieren.

Bitte beachten Sie: Der POWERbreathe Plus kann nicht in der Geschirrspülmaschine gewaschen werden.

10

Training mit dem POWERbreathe

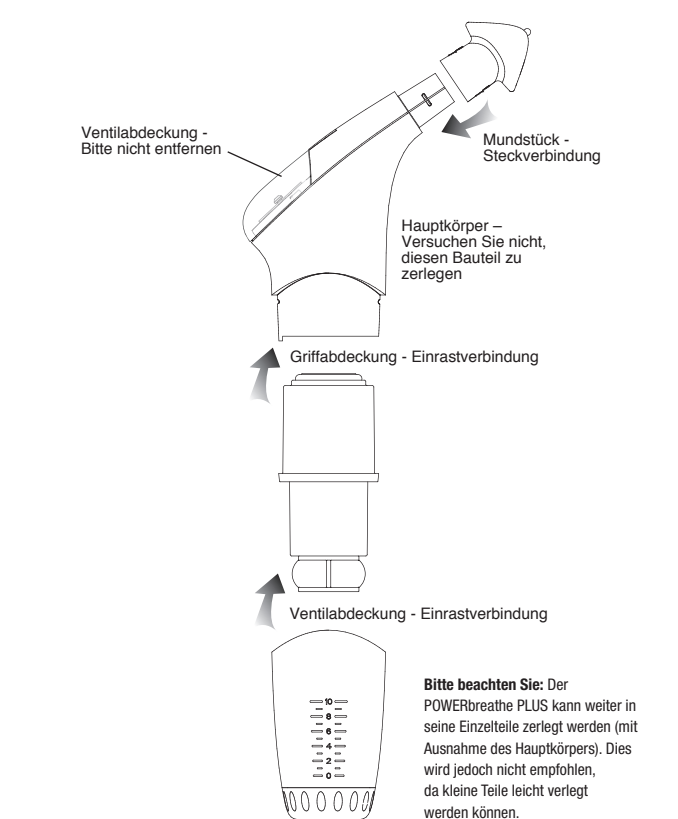
Der Trainingswiderstand von POWERbreathe PLUS kann eingestellt werden. Beginnen Sie mit einem Widerstand, den Sie leicht bewältigen können. Falls Sie an einer Atemwegserkrankung leiden oder nicht an körperliche Betätigung oder Training gewöhnt sind, könnte der niedrigste Widerstand eventuell eine Herausforderung für Sie darstellen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, während der ersten Woche den Trainingswiderstand der Stufe 0 zu wählen. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf, tief und kräftig einzusatmen. Danach atmen Sie bitte langsam und sanft aus. Versuchen Sie, zweimal täglich auf 30 Atemzüge zu kommen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf einmal absolvieren können, pausieren Sie eine Minute lang und setzen Sie die Übung anschließend fort, bis Sie insgesamt 30 Atemzüge gemacht haben.

Sobald Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen mehr als 30 Atemzüge absolvieren können, erhöhen Sie den Trainingswiderstand um eine Viertelumdrehung. Diese Steigerung kann bedeuten, dass Sie bei der nächsten Trainingseinheit keine 30 Atemzüge ohne Pause absolvieren können. Trainieren Sie mit diesem Widerstand weiter und Sie werden schon bald in der Lage sein, 30 Atemzüge am Stück zu schaffen. Erhöhen Sie den Trainingswiderstand immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen mehr als 30 Atemzüge absolvieren können. Nehmen Sie sich vor, den Trainingswiderstand jede Woche um eine Viertelumdrehung zu erhöhen.

Wenn Sie Ihr Training mit POWERbreathe PLUS beginnen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie problemlos mehr als 30 Atemzüge auf Widerstand 0 absolvieren können. Erhöhen Sie in diesem Fall den Trainingswiderstand jeden Tag um eine Viertelumdrehung. Sie werden bald einen Widerstand erreichen, der eine Herausforderung für Sie darstellt und bei dem Sie Schwierigkeiten haben, 30 Atemzüge am Stück zu absolvieren. Erhöhen Sie bei Erreichen dieses Widerstandes den Trainingswiderstand nur noch dann, wenn Sie wieder ohne besondere Schwierigkeiten mehr als 30 Atemzüge am Stück absolvieren können.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie den POWERbreathe PLUS regelmäßig benutzen müssen, unabhängig davon ob Sie ein Spitzensportler sind oder nur die Treppen steigen können wollen, ohne dabei außer Puste zu geraten. Je mehr Anstrengung Sie in Ihr POWERbreathe PLUS Training investieren, desto größer ist der Nutzen den Sie daraus ziehen. Lassen Sie sich jedoch nicht dazu verleiten, mehr als zwei Serien mit je 30 Atemzügen pro Tag oder mehr als 30 Atemzüge in einer Trainingseinheit zu absolvieren. Konzentrieren Sie sich stattdessen lieber darauf, den anspruchsvollsten Widerstand für 30 Atemzüge zweimal täglich zu erreichen. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Einatmungsmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den Trainingseinheiten zu entspannen und anzugleichen.

Zusammenbau des POWERbreathe Plus



11

Getting Started With POWERbreathe

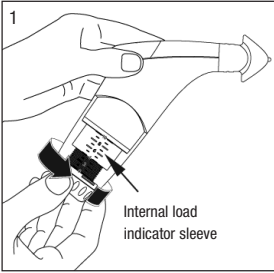


Diagram 1: Adjusting the POWERbreathe
Remove the POWERbreathe Plus and nose-clip from the packaging. Holding the POWERbreathe Plus upright, practise adjusting the training load: Rotate the load adjustment knob clockwise to increase the training load; rotate the load adjustment knob anticlockwise to reduce the training load. Notice that a numbered scale is visible on the side of the POWERbreathe Plus. As the load adjustment knob is rotated, the internal load-indicator sleeve will move up or down, indicating your current training load on this scale.

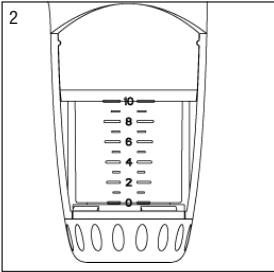


Diagram 2: Load 0
Now set the POWERbreathe Plus to load 0. At this load the base of the internal white sleeve should be aligned with the lowest load on the scale, as shown in the diagram. **Note: Do not attempt to reduce the load below 0 as this may damage the adjustment thread.**

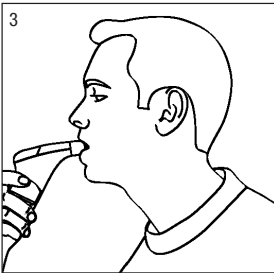


Diagram 3: Placing the POWERbreathe Plus in your mouth Make sure you are sitting or standing upright and feel relaxed. Holding the POWERbreathe Plus by the handle, place the mouthpiece in your mouth so that your lips cover the outer shield to make a seal, and the mouthpiece bite blocks are gripped between your upper and lower teeth.

POWERbreathe Training

Note: The following training guidelines are quite strenuous and we only recommend them for those users who are accustomed to hard physical activity.

Training with POWERbreathe Plus is like any other kind of training – you get out what you put in, and if you stop doing it, the benefits will gradually disappear. If you are using POWERbreathe Plus to enhance your performance, you may want to push yourself a little harder, as well as ensuring that you do your POWERbreathe Plus training regularly.

When training for performance with POWERbreathe Plus, use the same “30 breaths, twice a day” training programme, but be aware that you will only achieve optimum training benefits when you train hard. In other words, breathe as deeply and as forcefully as you possibly can and aim to reach “failure” within 30 breaths. “Failure” means you are unable to complete a full breath by the time you reach 30 breaths. If you find you can manage more than 30 breaths with ease, increase your training load by a quarter of a turn. This may mean that you can achieve fewer than 30 breaths next session, but stick at it – within a few days you will be back up to 30 again. In this way you are always training at the optimum load.

The more quickly you can complete 30 breaths, the greater will be the training effect on your inspiratory muscles. For optimal training benefits, complete the 30 breaths as quickly as you can without becoming dizzy. Remember, if you start to feel dizzy, just pause at the end of the breath and wait until you feel the urge to breathe again. Do not be tempted to train more than twice a day, or for more than 30 breaths in one session. Remember, recovery is an important part of the training process and your inspiratory muscles need time to rest and adapt between POWERbreathe Plus training sessions.

Getting Started With POWERbreathe



Diagram 4: Inhaling through the POWERbreathe Plus. Breathe out as far you can then take a fast, forceful breath in through the mouth. Take in as much air as you can, as quickly as you can, straightening your back and expanding your chest.

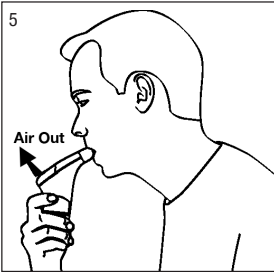


Diagram 5: Exhaling through the POWERbreathe Plus. Now breathe out slowly and passively through your mouth until your lungs are empty, letting the muscles in your chest and shoulders relax. Pause until you feel the urge to breathe again. Repeat this exercise until you feel confident about breathing through the POWERbreathe Plus. **Note: do not pant – if you start to feel light-headed, slow down and pause at the end of your breath out.**

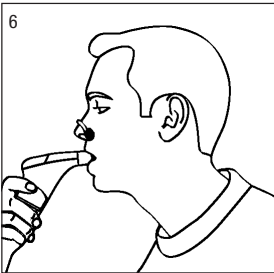


Diagram 6: Using the nose-clip. Now put the nose-clip on so that it pushes your nostrils together, as shown in the diagram. Continue to practise taking a forceful breath in then breathing out slowly and fully. Note: the nose-clip will help you to breathe through your mouth rather than your nose. However, it is not essential and some people find it more comfortable to train without the nose-clip.

POWERbreathe For Warming Up Before Exercise

Research has shown that a normal pre-exercise warm-up routine neglects to warm-up the breathing muscles, leading to excessive breathlessness during the start of exercise. POWERbreathe Plus can be used to specifically warm-up these muscles prior to exercise, using a reduced load setting.

In order to do this, you first need to determine your current training setting by checking the position of the training load indicator sleeve on the numbered scale. For warm up exercises the POWERbreathe Plus resistance should be set to approximately 80% of your normal training resistance. For guidance use the following table to calculate your ideal warm up load from your current training load.

Current Training Load	Ideal Warm-up Load
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Once your POWERbreathe Plus is set at the appropriate warm-up load, perform two sets of 30 breaths with two minutes rest between each set. Try to breathe in fully and forcefully. This routine should be completed within five minutes of starting your workout, training or competition.

(NOTE: one complete turn of the load adjuster moves the resistance up or down by one load.)

Getting Started With POWERbreathe

Finding your correct training load
Try to complete 30 breaths at load 0 using the breathing method described. Don’t worry if you cannot manage to complete 30 breaths in one attempt, straight away. Everyone is different and it can take time to build up your breathing muscles.

- If you can complete 30 breaths with ease, turn the load adjustment knob clockwise to increase the training load, then repeat the exercises.
- In this way, by gradually increasing the load until you can only just complete 30 breaths, you will find the best training load for you.
- Once you have found the correct load for yourself, aim to complete 30 breaths, twice a day – once in the morning and once in the evening.
- Over time you will find that it becomes easy to complete 30 breaths. When this happens, increase the training load by roughly a quarter turn, so that you are only just able to complete 30 breaths. Note: the scale is for guidance only – do not feel that you have to move up one entire increment each time you increase your training load.

Maintaining your breathing
After four to six weeks your breathing muscles should have improved substantially and you should feel less breathless during activity. At this stage you will not need to use your POWERbreathe Plus every day to maintain your improved breathing. Using your POWERbreathe Plus twice every other day will be sufficient to continue to enjoy reduced breathlessness and improved exercise performance.

Care and Maintenance

- Precautions**
POWERbreathe Plus is designed to be as robust and durable as possible. With a little care, your POWERbreathe Plus should last many years. Please read the following precautions to ensure that your POWERbreathe Plus remains in top condition:
- Do not attempt to reduce the load adjustment below load 0 – this is the minimum setting and attempting to unscrew the mechanism further may damage the adjustment thread.
 - Do not attempt to separate the upper and lower portions of the main body of the device – these should remain permanently joined.
 - Please store your POWERbreathe Plus in the storage pouch provided or a suitable clean container. Always make sure that your POWERbreathe Plus is dry before storage

Cleaning
Your POWERbreathe will be exposed to saliva during use and we recommend that you clean it frequently to keep it in good working order.

A few times a week, soak your POWERbreathe in warm water for about ten minutes and then wipe it with a soft cloth under warm, running water, paying particular attention to the mouthpiece. Shake off excess water and leave on a clean towel to dry.

Once a week perform the same procedure but soak your POWERbreathe in a mild cleansing or approved cleaning solution instead of water. The cleansing solution used must be intended for use on equipment that comes into contact with the mouth, such as that used for babies’ bottles. POWERbreathe cleansing tablets are available from retailers nationwide or visit www.powerbreathe.com for further details.

To keep your POWERbreathe in top condition, after cleansing hold it upside down under a running tap so that water can run through the device. Shake off excess water and leave on a clean towel to dry.

If further cleaning is necessary the POWERbreathe Plus can be disassembled into its component parts as demonstrated in diagram on Page 11. If disassembling the POWERbreathe Plus be careful not to lose any components.

Note: the POWERbreathe Plus is not suitable for dishwasher use.

POWERbreathe Training

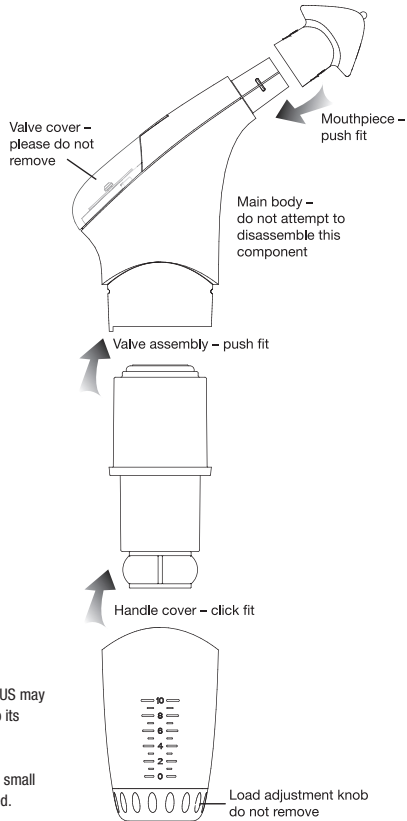
POWERbreathe Plus has an adjustable training load that starts at a load that everyone should be able to manage. If you have a respiratory condition, or are unaccustomed to physical training or exercise, you may find the lowest setting very challenging. If this is the case, we recommend that you leave the training load at 0 for the first week. To begin with, concentrate on breathing in deeply and forcefully, and breathing out slowly and gently. Try to complete 30 breaths, twice a day. If you cannot manage to complete 30 breaths in one attempt, rest for a minute and start again, until you have reached a total of 30 breaths.

Once you are easily able to complete more than 30 breaths without stopping, increase the training load by a quarter turn. This increase may mean that next session you cannot complete 30 breaths without stopping. Continue to train at this load, and soon you should be able to complete 30 breaths in one go. Each time you find you are easily able to complete more than 30 breaths without stopping, increase the training load again. Aim to increase the training load by a quarter turn each week.

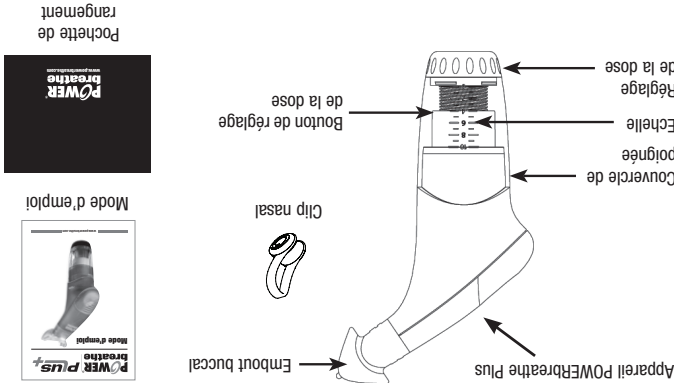
When you begin training with POWERbreathe Plus, you may find that you can easily complete more than 30 breaths at load 0. If this is the case, increase the training load by one-quarter turn each day. You will soon reach a load that is challenging and will find it difficult to complete 30 breaths in one attempt. Once you reach this load, only increase the training load further once you are easily able to complete more than 30 breaths again.

Remember, whether you are a top athlete, or you just want to get to the top of the stairs without getting out of breath, POWERbreathe Plus needs to be used regularly. The more effort you invest in your POWERbreathe Plus training, the greater the benefits you will enjoy. However, do not be tempted to undertake more than two sets of 30 breaths each day, or more than 30 breaths in one session. Instead concentrate on achieving the most challenging load for 30 breaths twice a day. Remember, recovery is an important part of the training process and your inspiratory muscles need time to rest and adapt between training sessions.

POWERbreathe PLUS Assembly



Note: the POWERbreathe PLUS may be disassembled further into its component parts (with the exception of the main body). This is not recommended as small parts can easily be misplaced.



Description du produit

à l'aide du POWERbreathe Plus, n'est pas recommandée chez les patients présentant certaines affections telles que :

- Le POWERbreathe Plus ne convient pas aux patients asthmatiques, détectant peu les symptômes et souffrant d'exacerbations fréquentes et graves, ou détectant peu la dyspnée.
- N'utilisez pas le POWERbreathe Plus si vous souffrez d'une déchirure du tympan ou de toute autre affection de l'oreille.
- Le POWERbreathe Plus ne convient pas aux patients dont la pression et le volume ventriculaire en fin de diastole, sont élevés dans le ventricule gauche.
- Le POWERbreathe Plus ne convient pas aux patients dont les signes d'insuffisance cardiaque et symptômes sont plus sévères après une RMT / IMT

Veillez-vous rappeler : en cas de doute, consultez votre médecin spécialiste des voies respiratoires ou pneumologue.

Précautions d'emploi

Coordonnées

Siège :
POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire
CV47 0FG, England, UK
Téléphone : +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

EC REP HaB GmbH,
Porschestra. 4,
D-21423 Winsen an der Luhe,
Deutschland.

PRÉCAUTIONS :

- N'apportez pas de modifications à des médicaments prescrits ou à un programme entre la bouche et les oreilles en est L'insuffisance d'équilibre de la pression musculaire inspiratoires (IMT en anglais) se fait sans médicaments : elle convient donc à presque toutes quant à l'adéquation de votre appareil POWERbreathe Plus, ou en cas de problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin.
- Veillez lire les précautions et CONTRE-INDICATIONS suivantes afin de vous assurer d'utiliser le POWERbreathe Plus en toute sécurité et de la manière convenable :

PRÉCAUTIONS :

- N'apportez pas de modifications à des médicaments prescrits, sans consulter votre médecin.
- Dans le but de prévenir la transmission potentielle d'infections, nous vous recommandons de ne pas prêter votre POWERbreathe Plus à d'autres utilisateurs, notamment aux membres de leur famille se détendre la poitrine et les muscles de la respiration et en exposant naturellement l'air hors du thorax. Il n'y a pas de résistance lorsque vous expirez normalement, en laissant la résistance sur les muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet de l'entraînement contre puissance des muscles de vos bras. En vous entraînant avec POWERbreathe, vous remarquerez la même façon que la musculature à laquelle vous pourriez faire appel pour augmenter la résistance sur les muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet de l'entraînement contre puissance des muscles de vos bras. En vous entraînant avec POWERbreathe, vous remarquerez la même façon que la musculature à laquelle vous pourriez faire appel pour augmenter la résistance.
- Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir aucune autre utilisation n'est prévue ou sous-entendue.
- Toute personne de moins de 16 ans ne devrait utiliser le POWERbreathe RMT / ITM par exemple à une côte cassée) car ils peuvent conduire à une nouvelle condition de ce type. Suite à un pneumothorax traumatique et / ou une côte cassée, le POWERbreathe Plus ne doit pas être utilisé moins de 7 ans
- Lors de toute stimulation à l'aide du POWERbreathe Plus, vous devez sentir une résistance lors de l'inhalation mais sans ressentir de douleurs. Si vous ressentez une ou des douleurs en utilisant le POWERbreathe Plus, cessez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin.
- Certains utilisateurs peuvent ressentir un léger inconfort au niveau de l'oreille inspiratoires (IMT), notamment la stimulation des muscles respiratoires (RMT) / des muscles inspiratoires (IMT), notamment la stimulation des muscles respiratoires (RMT) / des muscles inspiratoires (IMT).

Précautions d'emploi

Garantie (veuillez conserver ces informations)

*Cette garantie permet à l'acheteur de disposer de droit légaux spécifiques. L'acheteur peut également disposer d'autres droits. POWERbreathe International Ltd. garantit par la présente à l'acheteur, dont le nom doit être dument inscrit sur celui-ci, que le produit qui lui est vendu est exempt de défauts pièces et main d'oeuvre.. Les obligations de POWERbreathe International Ltd. conformément à cette garantie, se limitent aux réparations ainsi qu'au remplacement de cette appareil ou de pièces de l'appareil, faisant suite à inspection pièce et main d'oeuvre. Une mauvaise utilisation, un abus, des accidents ou la négligence de prendre certaines précautions, un mauvais entretien ou utilisation commerciale, des boîtiers cassés ou fêlés, ne sont pas couverts par cette garantie. Au cours de la garantie de deux ans, le produit sera réparé ou remplacé (à notre discrétion et sans frais). Le garantie de couvre pas les dégâts ou dégâts consécutifs dus à un entretien non autorisé par POWERbreathe International Ltd.

Les garanties ci-contenues remplacent expressément toute autre garantie, notamment toute garantie sous entendue de qualité marchande et / ou d'adéquation à cette utilisation.

Clause d'exemption de responsabilité

Les appareils POWERbreathe ne sont pas des jouets. Ce produit est conçu exclusivement à des fins d'exercices respiratoires. Tout autre usage est déconseillé.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou autre professionnel de la santé, en cas de questions concernant un certain état de santé. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelle que maladie que ce soit. Les résultats peuvent varier individuellement. Aucune revendication n'est émise ni impliquée concernant l'utilisation du présent équipement, ou les résultats de son utilisation.

Toujours lire le mode d'emploi avant utilisation. Les informations contenues dans ce manuel ne sont données qu'à titre informatifs.

Les appareils POWERbreathe contiennent de petites pièces, et ne conviennent pas aux enfants de moins de 7 ans.

Remarque : Ce produit est étanché à titre d'hygiène, et ne peut être renvoyé si le joint est brisé.

POWERbreathe International Ltd n'émet aucune affirmation ni garantie quant à ce manuel ou aux produits ci-décrits. POWERbreathe International Ltd ne pourra être tenue responsable de tout dégât, direct ou consécutif, spécial, survenant ou lié à l'utilisation de ce matériel ou des produits ci-décrits.

POWERbreathe est un produit protégé par copyright sur la conception, et breveté. Tout droit réservé. Le programme de développement permanent du fabricant peut entraîner des modifications sans préavis des spécifications.

Le logo POWERbreathe est une marque déposée de POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les noms des produits POWERbreathe sont des marques ou des marques déposées appartenant à POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les renseignements sont exacts à la date de mise sous presse.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2022

Pour activer la garantie

Veillez vous assurer d'enregistrer l'achat de votre POWERbreathe en vous rendant sur le site www.powerbreathe.com

Merci.

Nous vous remercions d'avoir acheté POWERbreathe. Vous devriez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

POWERbreathe utilise une technique connue sous le nom d'entraînement contre résistance. Celle-ci renforce les muscles respiratoires en les faisant travailler plus intensément, de la même façon que la musculature à laquelle vous pourriez faire appel pour augmenter la puissance des muscles de vos bras. En vous entraînant avec POWERbreathe, vous remarquerez que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet de l'entraînement contre résistance sur les muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et du thorax. Il n'y a pas de résistance lorsque vous expirez normalement, en laissant se détendre la poitrine et les muscles de la respiration et en exposant naturellement l'air hors des poumons.

Vous avez peut-être connaissance de certaines techniques respiratoires, comme celles qu'utilise le yoga, qui favorisent la respiration nasale. Bien que l'entraînement avec POWERbreathe impose de respirer par la bouche et non par le nez, il obéit à des principes similaires et vous permettra d'améliorer encore la puissance et le contrôle de votre respiration. POWERbreathe sera donc le complément idéal de ces techniques respiratoires.

Le régime d'entraînement POWERbreathe prouve en laboratoire qu'il consiste à pratiquer 30 inspirations, en principe deux fois par jour pour une demande que quelques minutes. Pour être sûr de porter au maximum de votre POWERbreathe, veuillez lire attentivement ce livret d'instructions et prendre le temps de vous habituer à votre POWERbreathe.

Introduction

Spécifications techniques

Embout Élastomère thermoplastique (TPE)
Couvercle de poignée transparent Polycarbonate
Ajusteur au toucher soyeux ABS avec Santoprene surmoulant
Clape silicone 60
Joint torique Caoutchouc de nitrile
Caoutchouc clip nasal..... silicone 40
Clip nasal nylon
Tous les autres composants ABS (acrylonitrile butadiène styrène)

Plage de sélection de charge

Les réglages précis de la charge peuvent varier en fonction de : (1) la nature analogue du ressort de tension étalonnée, et de la précision à laquelle la charge est choisie, (2) du petit effet du débit respiratoire sur la compression du ressort, notamment que les hauts débits respiratoires entraînent une plus grande compression du ressort, et une petite augmentation de la charge (Caine & McConnel, 2000). Cet effet est habituel à tous les dispositifs utilisant un ressort, et sa taille est décuplée en augmentant la gamme de ressorts (elle est plus importante avec un ressort d'une plage maximale de 90cmH₂O comparée à un ressort d'une plage moyenne), elle est aussi plus importante sur des réglages inférieurs absolus de charge (Caine & McConnel, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Mie au point et évaluation d'un entraîneur des muscles respiratoires à limite de pression, devant être utilisé dans le contexte des performances sportives. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Modèle	Charge (- cmH ₂ O) à 11.sec-1										
Paramètre de charge											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RL	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
RM	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
RI	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

RL

RÉSISTANCE LÉGÈRE

RM

RÉSISTANCE MOYENNE

RI

RÉSISTANCE IMPORTANTE

Clé des niveaux de résistance

Résistance légère

Résistance moyenne

Résistance importante

Niveau d'introduction pour les nouveaux usagers

Pour les personnes de modérément en forme à très en forme

Uniquement pour ceux ayant atteint la charge maximale sur un modèle de résistance moyenne

Table des matières

POWER[®] PLUS₊ breathe

Mode d'emploi



Vos débuts avec POWERbreathe

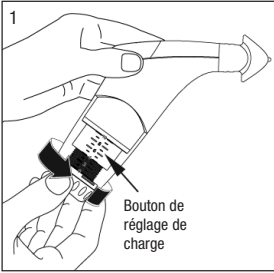


Schéma 1 : Réglage du POWERbreathe
Retirez le dispositif POWERbreathe Plus et le clip nasal de l'emballage. En tenant POWERbreathe Plus verticalement, exercez-vous à régler la charge d'entraînement : faites tourner le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du POWERbreathe Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de charge, le manchon indicateur de charge interne se déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre charge actuel d'entraînement sur cette échelle.

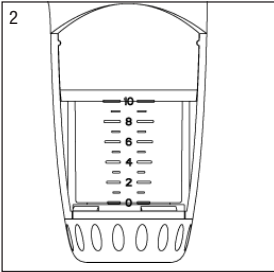


Schéma 2 : Charge 0
Réglez maintenant le POWERbreathe Plus à la charge 0. À cette charge, la base du manchon blanc interne doit être alignée avec la charge la plus basse de l'échelle, comme indiqué sur le schéma. **Remarque : N'essayez pas d'abaisser la charge en-dessous de la charge 0, cela pourrait endommager le filetage de réglage.**

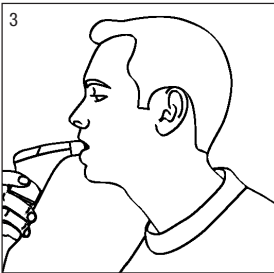


Schéma 3 : Mettez le POWERbreath Plus dans votre bouchon
installez-vous en position assis ou debout et détendez-vous. En tenant POWERbreathe Plus par la poignée, placez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mordre entre les mâchoires supérieure et inférieure.

4

POWERbreathe et formation

Remarque : Les consignes d'entraînement suivantes imposent un effort assez important et nous les conseillons uniquement à ceux qui ont l'habitude de pratiquer une activité physique exigeante.

POWERbreathe Plus est analogue à tous les entraînements : son résultat dépend de vos efforts, et si vous cessez de l'utiliser, ses bénéfices disparaissent peu à peu. Si vous utilisez POWERbreathe Plus pour améliorer vos performances, vous souhaitez peut-être, au-delà de la pratique régulière de votre entraînement POWERbreathe Plus, aller un peu plus loin.

Lorsque vous vous entraînez avec POWERbreathe Plus pour les performances, utilisez le même programme d'entraînement « 30 respirations deux fois par jour », mais soyez conscient que seul un entraînement intense vous procurera des bénéfices optimaux. En d'autres termes, respirez aussi profondément et aussi énergiquement que vous le pouvez et tentez d'atteindre l'« échec » dans le cadre des 30 respirations. « Échec » signifie que, lorsque vous atteignez 30 respirations, vous ne pouvez pas effectuer une respiration complète. Si vous découvrez que vous pouvez effectuer plus de 30 respirations avec facilité, augmentez votre charge d'entraînement d'un quart de tour. Peut-être n'atteindrez-vous pas les 30 respirations à votre séance suivante, mais insistez, en quelques jours vous y arriverez à nouveau. De cette façon, vous vous entraînez toujours à la charge optimale.

Plus vite vous terminez les 30 respirations, plus l'effet de l'entraînement sera sensible sur vos muscles inspiratoires. Pour un bénéfice optimal, effectuez les 30 respirations aussi vite que possible sans avoir d'étourdissement. Si vous avez un étourdissement, faites une pause à la fin d'une respiration et attendez de ressentir le besoin de respirer à nouveau. Ne soyez pas tenté de vous entraîner plus de deux fois par jour, ou d'effectuer plus de 30 respirations en une séance. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement avec POWERbreathe Plus.

8

Vos débuts avec POWERbreathe

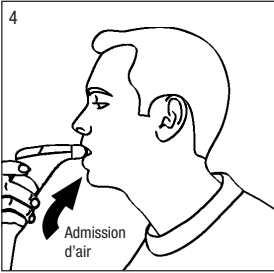


Schéma 4 : Inhalation par POWERbreathe Plus
Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inspirez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.

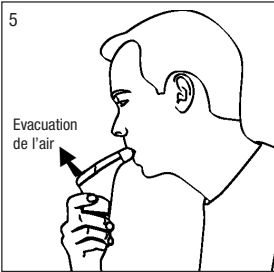


Schéma 5 : Expiration par le POWERbreathe Plus
Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin d'inspirer. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour respirer avec POWERbreathe Plus. **Note : n'haitez pas. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après une expiration.**

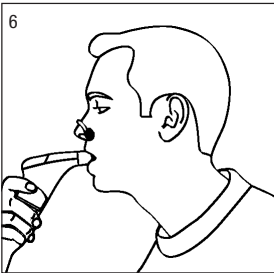


Schéma 6 : Utilisation du clip nasal.
Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines, comme indiqué sur le schéma. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement puis en expirant lentement et à fond. Note : le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.

5

POWERbreathe Plus pour l'échauffement avant l'exercice

Des recherches ont montré que l'échauffement standard avant l'exercice physique néglige d'échauffer les muscles respiratoires, ce qui entraîne un essoufflement excessif pendant le début de l'exercice. POWERbreathe Plus peut être utilisé pour échauffer ces muscles de façon spécifique avant l'exercice, en utilisant une charge réduite.

Pour ce faire, vous devez d'abord déterminer votre charge d'entraînement actuelle et en vérifiant la position du manchon indicateur de charge d'entraînement sur l'échelle graduée. Pour les exercices d'échauffement, la résistance de POWERbreathe Plus doit être réglée à 80 % environ de votre résistance normale à l'entraînement. Le tableau suivant peut vous servir de guide pour calculer votre charge d'échauffement idéale à partir de votre charge d'entraînement actuelle.

Charge d'entraînement actuelle	Charge d'échauffement idéale
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Après avoir réglé POWERbreathe Plus à la charge appropriée pour l'échauffement, effectuez deux séries de 30 respirations avec deux minutes de repos entre chaque série. Essayez d'inspirer profondément et énergiquement. Cet échauffement doit être effectué dans les cinq minutes qui précèdent l'activité physique, l'entraînement ou la compétition.

(NOTE : un tour complet du bouton de réglage de charge augmente ou diminue la résistance d'un niveau.)

9

Vos débuts avec POWERbreathe

Trouvez la charge d'entraînement qui vous convient

Essayez d'effectuer 30 respirations complètes sur la charge 0 en suivant la méthode de respiration décrite. Si dans un premier temps, vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations d'affilée, ne vous inquiétez pas. Chacun est différent et construire vos muscles respiratoires peut demander du temps.

- Si vous arrivez facilement à effectuer les 30 respirations, tournez le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau d'entraînement, puis renouvelez les exercices.

- En augmentant ainsi graduellement l charge jusqu'à ce que vous parveniez juste à effectuer 30 respirations, vous découvrirez quel est la charge d'entraînement la mieux adaptée à votre cas.

- Lorsque vous aurez découvert cette charge, fixez-vous pour objectif d'effectuer 30 respirations deux fois par jour, le matin et le soir.

- Au fil du temps, vous découvrirez qu'il devient facile d'effectuer 30 respirations. Augmentez alors la charge d'entraînement d'environ un quart de tour, de façon à juste parvenir à effectuer 30 respirations. Note : l'échelle n'est là qu'à titre indicatif. Ne vous sentez pas obligé d'avancer d'une gradation complète chaque fois que vous augmentez votre charge d'entraînement.

Entretien de votre respiration

Après quatre à six semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement renforcés et vous ne devriez pas être essoufflé pendant l'activité. Il vous suffira d'utiliser POWERbreathe Plus deux fois tous les deux jours pour continuer à être moins essoufflé et à profiter de performances améliorées. Utilisez votre POWERbreathe Plus deux fois par jour suffira à continuer de profiter d'une réduction des manques de souffle, et améliorera les performances lors des exercices.

6

Soins et entretien

Précautions d'emploi

POWERbreathe Plus est conçu pour être aussi robuste et durable que possible. Avec quelques soins, votre POWERbreathe Plus devrait durer de nombreuses années. Veuillez lire les précautions d'emploi ci-après pour veiller à ce que votre POWERbreathe Plus reste en parfait état :

- Ne tentez pas d'abaisser la charge en-dessous de la charge 0, qui correspond au réglage minimum : essayer de dévisser davantage le mécanisme risque d'endommager le filetage de réglage.
- Ne tentez pas de séparer les parties supérieure et inférieure du corps principal du dispositif ; elles doivent rester emboîtées en permanence.
- Conservez votre POWERbreathe Plus dans la poche de rangement fournie ou un récipient propre adapté. Assurez-vous toujours que votre POWERbreathe Plus soit sec avant de le ranger.

Nettoyage

Pendant son utilisation, votre POWERbreathe est exposé à la salive ; nous vous conseillons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état de fonctionnement.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre POWERbreathe dans de l'eau tiède pendant dix minutes environ puis frottez-le avec un chiffon doux sous de l'eau courante tiède, en accordant une attention particulière à l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Une fois par semaine, suivez la même procédure mais tremper votre POWERbreath dans une solution de nettoyage douce ou approuvée au lieu de le mettre dans de l'eau. La solution de nettoyage utilisée doit être utilisée sur le matériel touchant la bouche, notamment celles utilisées sur les bouteilles pour les bébés. Les tablettes nettoyantes POWERbreathe peuvent être achetées chez tous les revendeurs du monde entier, ou rendez vous sur le site www.powerbreathe.com pour de plus amples détails.

Pour conserver votre POWERbreathe Plus dans un état parfait, rincez-le après stérilisation en le tenant à l'envers sous un robinet pour que l'eau puisse circuler dans l'appareil. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Si un plus amples nettoyage est nécessaire, le POWERbreathe Plus peut être démonté comme l'indique le schéma en page 11. Si vous le démontez, faites attention de ne pas perdre de pièces.

Note : le POWERbreathe Plus ne doit pas être lavé au lave-vaisselle.

10

POWERbreathe et formation

POWERbreathe Plus dispose d'une charge d'entraînement commençant à une charge à laquelle tout le monde devrait s'habituer. Au début, concentrez-vous sur votre respiration : Dans ce cas, nous conseillons de laisser la charge d'entraînement à 0 pendant la première semaine. Essayez d'effectuer 30 respirations, deux fois par jour. Essayez de respirer 30 fois, deux fois par jour. Si vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations à la suite, reposez-vous une minute et recommencez, jusqu'à ce que vous atteignez 30 respirations en tout.

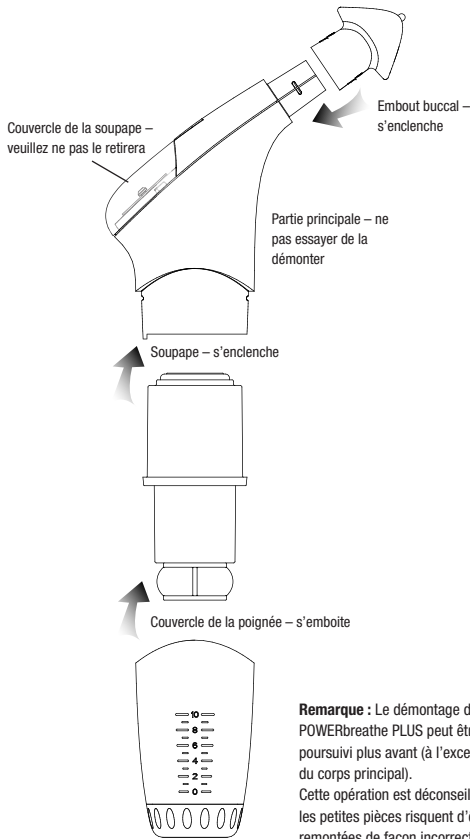
Quand vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, augmentez la charge d'entraînement d'un quart de tour. Après cette augmentation, il se peut qu'à la séance suivante vous ne puissiez pas effectuer 30 respirations d'affilée. Continuez à vous entraîner à cette charge et vous devriez bientôt parvenir à 30 respirations à la suite. Chaque fois que vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, raugmentez la charge d'entraînement. Fixez-vous comme objectif d'augmenter la charge d'entraînement d'un quart de tour chaque semaine.

Lorsque vous commencez l'entraînement avec le POWERbreathe Plus, vous trouverez que vous pouvez respirer plus de 30 fois à une charge 0. Si tel est le cas, augmenter la charge d'entraînement d'un quart de tour chaque jour. Vous atteindrez rapidement une charge qui vous demandera un effort et aurez du mal à effectuer 30 respirations d'affilée. Lorsque vous atteindrez cette charge, ne raugmentez la charge que lorsque vous effectuerez de nouveau plus de 30 respirations avec facilité.

Que vous soyez un athlète de premier plan ou que vous vouliez simplement monter un escalier sans être essoufflé, n'oubliez pas que POWERbreathe Plus doit être utilisé régulièrement. Plus vous consacrez d'efforts à votre entraînement avec POWERbreathe Plus, plus vous en ressentirez les bénéfices. Toutefois, ne soyez pas tenté d'effectuer plus de deux séries de 30 respirations par jour, ou plus de 30 respirations par séance. Efforcez-vous plutôt d'atteindre la charge le plus exigeant pour 30 respirations deux fois par jour. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement.

7

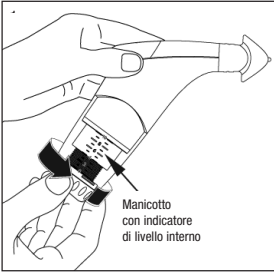
Montage du POWERbreathe PLUS



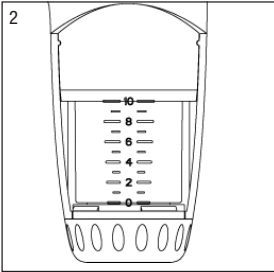
Remarque : Le démontage du POWERbreathe PLUS peut être poursuivi plus avant (à l'exception du corps principal). Cette opération est déconseillée, car les petites pièces risquent d'être remontées de façon incorrecte.

11

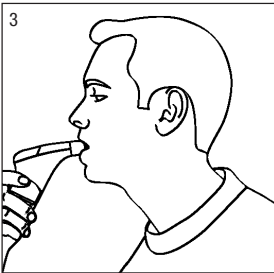
Ottenere incominciato POWERbreathe



Disegno 1: Come regolare il POWERbreathe Plus
Estraete il POWERbreathe Plus e la clip per il naso dalla confezione. Reggendo il POWERbreathe Plus in posizione verticale, esercitatevi nel regolare il carico di allenamento: ruotate la manopola di regolazione carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento e in senso antiorario per diminuire il carico di allenamento. È possibile trovare una scala graduata su di un lato del POWERbreathe Plus. Mentre la manopola di regolazione carico viene fatta ruotare, il manicotto con l'indicatore di carico interno si alzerà e si abbasserà, indicando sulla scala graduata il vostro carico di allenamento attuale.



Disegno 2: Carico 0
Ora impostate il POWERbreathe Plus al carico 0. A questo carico, la base del manicotto bianco interno dovrebbe trovarsi allineata con il carico più basso sulla scala graduata, come mostrato nel disegno. Nota: Non cercate di ridurre il carico al di sotto del carico 0, poiché così facendo potreste danneggiare la filettatura della regolazione.



Disegno 3: Mettere in bocca il POWERbreathe Plus
Assicuratevi di trovarvi seduti o in piedi in posizione rilassata. Tenendo il POWERbreathe Plus per l'impugnatura, mettete il boccaglio in bocca coprendo con le labbra la schermatura esterna in modo da sigillare perfettamente e fate sì che il morso del boccaglio si trovi ben stretto tra l'arcata dentaria superiore ed inferiore.

4

POWERbreathe Formaziane

Nota: Le indicazioni di allenamento qui di seguito fornite comportano molta fatica e sono consigliabili esclusivamente a coloro che sono abituati ad un'intensa attività fisica.

L'allenamento con il POWERbreathe Plus è simile ad altri tipi di allenamento. Si ottengono risultati proporzionati all'impegno profuso, ma se si smette di allenarsi, anche i benefici scompariranno gradualmente. Se utilizzate il POWERbreathe Plus per migliorare la vostra prestazione atletica, è probabile che vogliate fare progressi e assicurarvi di eseguire con regolarità l'allenamento con il vostro POWERbreathe Plus.

Quando vi allenate con il POWERbreathe Plus per migliorare la vostra performance atletica, utilizzate lo stesso programma di allenamento di 30 respirazioni per due volte al giorno, ma siate consapevoli che raggiungerete i benefici di un allenamento ottimale soltanto quando vi allenerete duramente. In altre parole respirate quanto più profondamente e con quanta più forza potete e cercate di raggiungere, nell'arco di 30 respirazioni, il carico di "collasso". Il carico di "collasso" equivale all'impossibilità di completare una respirazione piena nel tempo in cui vengono eseguite 30 respirazioni. Se vi accorgete che riuscite a effettuare più di 30 respirazioni con facilità, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro. Ciò può voler dire che nella sessione successiva non riusciate a raggiungere 30 respirazioni. Tuttavia assestatevi a questo carico e, nel giro di qualche giorno, riuscirete di nuovo ad arrivare fino a 30 respirazioni. Così facendo vi allenerete sempre ad un carico ottimale.

Tanto maggiore sarà la velocità con cui completerete le 30 respirazioni, tanto maggiore sarà l'effetto dell'allenamento sui vostri muscoli inspiratori. Per benefici ottimali derivanti dall'allenamento, completate le 30 respirazioni quanto più velocemente potete ma senza avvertire un senso di capogiro. Tenete a mente che se iniziate ad avvertire un senso di capogiro, dovete fare una pausa al termine di ogni respirazione e attendere fino a sentire di nuovo lo stimolo a respirare. Non lasciatevi tentare dal desiderio di allenarvi più di due volte al giorno o di effettuare più di 30 respirazioni ogni sessione. Tenete a mente che il recupero è una parte importante del processo di allenamento e che i vostri muscoli inspiratori hanno bisogno di riposare e di adattarsi tra una sessione d'allenamento e l'altra.

8

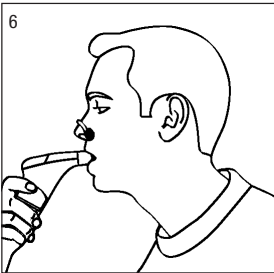
Ottenere incominciato POWERbreathe



Disegno 4: Inspirare con il POWERbreathe Plus
Espirate quanto più possibile, quindi inspirate aria con forza e velocemente attraverso la bocca. Introducete quanta più aria possibile e quanto più velocemente potete, inarcando la schiena ed espandendo il torace.



Disegno 5: Espirare con il POWERbreathe Plus
Ora espirate lentamente e in modo passivo con la bocca fino a svuotare i polmoni e lasciando che i muscoli del torace e delle spalle si rilassino. Fate una pausa fino a sentire di nuovo il bisogno di respirare. Ripetete l'esercizio finché avvertite un senso di sicurezza nel respirare con il POWERbreathe Plus. Nota: non respirate affannosamente; se iniziate ad avvertire un capogiro, rallentate e fate una pausa al termine di ogni espirazione.



Disegno 6: Come utilizzare la clip per il naso
Ora mettetevi la molletta sul naso in modo da unire insieme le narici, come mostrato nel disegno. Continuate ad esercitarvi, inspirando in modo deciso e quindi espirando lentamente e a fondo. Nota: la clip per il naso vi aiuterà a respirare con la bocca piuttosto che con il naso. Tuttavia essa non è essenziale e alcune persone si trovano più a proprio agio se si allenano senza clip.

5

Da utilizzare come riscaldamento prima dell'attività fisica

La ricerca ha dimostrato che un'abituale fase di riscaldamento prima di un esercizio fisico non tiene conto del riscaldamento dei muscoli respiratori, causando un eccessivo fiatone nella fase iniziale dell'esercizio. Il POWERbreathe Plus, regolato su un carico ridotto di allenamento, può essere utilizzato per riscaldare specificamente questi muscoli prima di un esercizio fisico.

A tale scopo occorre innanzitutto determinare l'attuale impostazione di allenamento, controllando la posizione dell'indicatore del carico di allenamento all'interno del manicotto sulla scala graduata. Per gli esercizi di riscaldamento la resistenza del POWERbreathe Plus dovrebbe essere regolata intorno all'80% della normale resistenza di allenamento. Come guida per calcolare il vostro carico ideale di riscaldamento a partire dal carico di riscaldamento attuale, utilizzate la seguente tabella

Carico di Allenamento Attuale	Carico di Riscaldamento Ideale
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Una volta che avete impostato il carico adeguato di riscaldamento con il vostro POWERbreathe Plus, eseguite due set di 30 respirazioni intervallate ognuna da due minuti di recupero. Cercate di inspirare profondamente e con forza. Questo abituale esercizio di riscaldamento dovrebbe essere completato entro 5 minuti dall'inizio del vostro esercizio fisico, allenamento o gara.

(NOTA: un giro completo del regolatore di carico fa aumentare o diminuire la resistenza di un carico).

9

Ottenere incominciato POWERbreathe

Come stabilire il corretto carico di allenamento

Cercate di completare 30 respirazioni al carico 0 utilizzando il metodo di respirazione descritto. Non preoccupatevi se non riuscite a completare le 30 respirazioni in una sola volta e in modo immediato. Ogni persona è diversa dall'altra e occorre del tempo per potenziare i propri muscoli respiratori.

- Se riuscite a completare le 30 respirazioni con facilità, ruotate la manopola di regolazione carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento, quindi ripetete gli esercizi.

- In questo modo, aumentando gradualmente il carico, fino a riuscire a portare appena a termine le 30 respirazioni, stabilirete il carico di allenamento più adatto a voi.

- Una volta stabilito il carico di allenamento adeguato, il vostro scopo sarà portare a termine 30 respirazioni, due volte al giorno, una la mattina e una la sera.

- Con il passare del tempo vi accorgete che completare le 30 respirazioni è più facile. Quando ciò si verifica, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro, in modo da riuscire a portare appena a termine 30 respirazioni. Nota: la scala graduata serve solo da guida; non è necessario che la spostiate in avanti di un intero grado ogni volta che aumentate il carico di allenamento.

Come mantenere i miglioramenti ottenuti nella respirazione

Dopo un periodo compreso tra le 4 e le 6 settimane, i vostri muscoli respiratori dovrebbero avere subito un sostanziale miglioramento e dovreste sentirvi meno affannati durante l'attività fisica. Raggiunto questo carico, non avrete bisogno di utilizzare il POWERbreathe Plus tutti i giorni per mantenere i miglioramenti ottenuti nella respirazione. Sarà sufficiente utilizzare il POWERbreathe Plus a giorni alterni per continuare a trarre i benefici derivanti da un ridotto affanno e da una migliorata prestazione negli esercizi.

6

Manutenzione

Precauzioni

Il POWERbreathe Plus è progettato per durare e resistere quanto più possibile nel tempo. Con le dovute attenzioni, il vostro POWERbreathe Plus dovrebbe durare molti anni. Vi preghiamo di leggere attentamente le seguenti precauzioni per assicurarvi che il vostro POWERbreathe Plus continui ad offrire prestazioni eccellenti nel tempo.

- Non cercate di ridurre il carico impostandolo al di sotto del carico 0 che è il carico minimo di regolazione. Nel tentativo di allentare ulteriormente il meccanismo, la filettatura di regolazione potrebbe danneggiarsi.

- Non cercate di separare la parte superiore e la parte inferiore del corpo centrale del meccanismo, che devono infatti restare sempre unite.

- Vi preghiamo di conservare il vostro POWERbreathe Plus nella custodia fornita o in un altro contenitore adatto, igienicamente pulito. Assicuratevi sempre che il vostro POWERbreathe Plus sia asciutto prima di riporlo nella custodia.

Precauzioni

Il vostro POWERbreathe Plus sarà esposto alla saliva durante l'uso, per cui consigliamo di pulirlo frequentemente per garantire che sia sempre in buone condizioni di utilizzo.

Un paio di volte alla settimana, immergete il POWERbreathe Plus in acqua calda per circa dieci minuti e pulitelo con un panno morbido sotto l'acqua calda corrente, prestando particolare attenzione al boccaglio. Agitatelo per eliminare l'acqua in eccesso e mettetelo ad asciugare su un asciugamano pulito.

Una volta alla settimana, eseguite la stessa operazione ma, invece di immergerlo in acqua, immergete il vostro POWERbreathe Plus in una soluzione sterilizzante delicata. La soluzione sterilizzante utilizzata deve essere indicata per apparecchiature che entrano in contatto con la bocca, come quelle utilizzate per sterilizzare i biberon. Se avete dubbi in proposito, chiedete al vostro farmacista o consultate il sito di POWERbreathe per ulteriori informazioni.

Per mantenere il vostro POWERbreathe Plus in condizioni ottimali, dopo averlo sterilizzato reggetelo capovolto sotto l'acqua corrente, facendo scorrere l'acqua attraverso il meccanismo. Agitatelo per eliminare l'acqua in eccesso e mettetelo ad asciugare su un asciugamano pulito.

Se il vostro POWERbreathe Plus necessita una pulizia più profonda, potete smontarne i vari componenti, come illustrato nel disegno di pagina 11. Nello smontare il POWERbreathe Plus, fate attenzione a non perdere nessun componente.

Nota: il POWERbreathe Plus non è adatto al lavaggio in lavastoviglie.

10

POWERbreathe Formazione

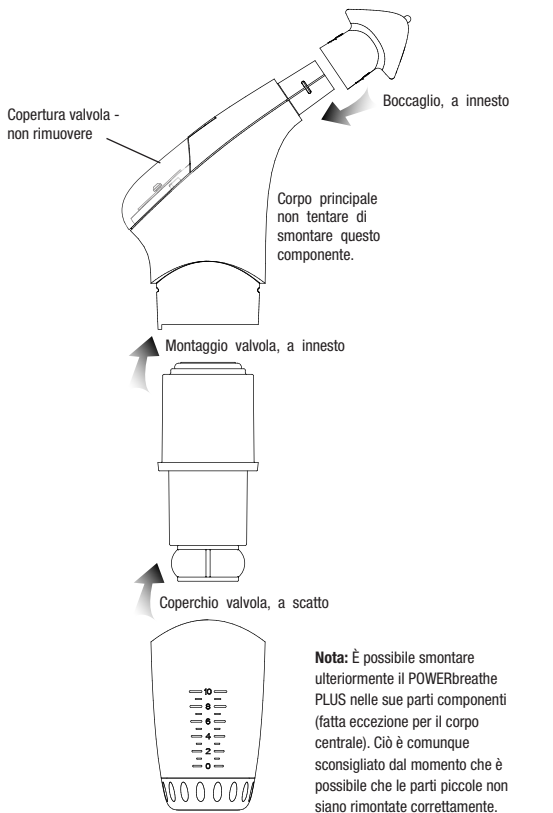
Il carico di allenamento del POWERbreathe Plus può essere regolato ed il carico iniziale dovrebbe essere ben gestibile da parte di qualsiasi persona. Se soffrite di una malattia respiratoria oppure non siete abituati all'allenamento o a svolgere esercizi fisici, è probabile che l'impostazione del carico al livello più basso risulti molto impegnativa. Se è così, è consigliabile lasciare il carico di allenamento al livello 0 durante la prima settimana. Per iniziare, concentratevi sull'inspirazione che deve essere profonda e decisa mentre l'espirazione lenta e tranquilla. Cercate di completare 30 respirazioni due volte al giorno. Se non riuscite a completare 30 respirazioni in una sola volta, riposatevi per un minuto e iniziate di nuovo fino a raggiungere un totale di 30 respirazioni.

Una volta completate con facilità 30 respirazioni senza interruzione, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro. Se aumentate il carico di allenamento può succedere che nella sessione successiva non siate in grado di completare 30 respirazioni senza doversi fermare. Continuate ad allenarvi a questo carico e presto dovreste essere in grado di completare 30 respirazioni in una sola volta. Ogni volta che vi accorgete di riuscire a completare con facilità 30 respirazioni senza fermarvi, aumentate ancora il carico di allenamento. Cercate di aumentare il carico di allenamento di un quarto di giro ogni settimana.

Quando iniziate ad allenarvi con il POWERbreathe Plus, può darsi che riusciate a completare facilmente più di 30 respirazioni al carico 0. Se è così, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro ogni giorno. Presto raggiungerete un carico che è impegnativo e vi accorgete che è difficile completare 30 respirazioni in una sola volta. Raggiunto questo carico, una volta che riuscite a completare di nuovo con facilità oltre 30 respirazioni, aumentate solo leggermente il carico di allenamento.

Tenete a mente che , sia che siate atleti allenati sia che vogliate semplicemente arrivare in cima alle scale senza restare "senza fiato", è necessario che utilizziate il POWERbreathe Plus con regolarità. Maggiore sarà lo sforzo che metterete nell'allenarvi con il vostro POWERbreathe Plus, maggiori saranno i benefici che ne trarrete. Tuttavia non fatevi tentare dal desiderio d'intraprendere più di due serie di 30 respirazioni ogni giorno o più di 30 respirazioni in una sessione. Concentratevi piuttosto sulla volontà di raggiungere il carico più impegnativo per 30 respirazioni, due volte al giorno. Tenete a mente che il recupero è una parte importante del processo di allenamento e che i vostri muscoli inspiratori hanno bisogno di riposare e di adattarsi tra una sessione d'allenamento e l'altra.

Come montare il POWERbreathe PLUS



Nota: È possibile smontare ulteriormente il POWERbreathe PLUS nelle sue parti componenti (fatta eccezione per il corpo centrale). Ciò è comunque sconsigliato dal momento che è possibile che le parti piccole non siano rimontate correttamente.

11