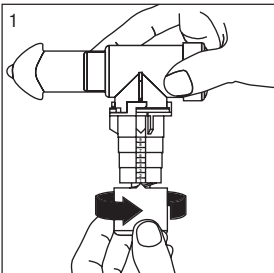
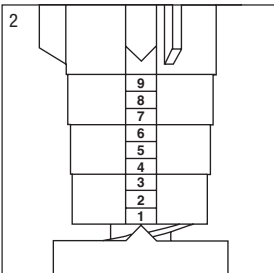


Kom i gang med din POWERbreathe



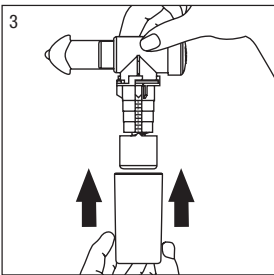
Billede 1: Justering af POWERbreathe Classic
Tag POWERbreathe, håndtagsdæksel og næseklemmen ud af emballagen. Hold POWERbreathe i opret stilling og øv dig i at justere modstanden: Drej knappen, der justerer modstanden, med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden. Læg mærke til, at tallene der indikerer modstanden, kan ses på siden af POWERbreathe, og som hjælper dig til at vælge modstand.

Bemærk: Du må ikke forsøge at stramme justeringsknappen til mere end modstand 9, da det kan ødelægge mekanismen.



Billede 2: Niveau 1

Du kan nu indstille POWERbreathe til modstand 1. Ved denne modstand skal spidsen af pilen på modstandsknappen være på linje med den nederste kant af skalaen, som vist på billedet.



Billede 3: Placering af håndtaget

Skub håndtagsdækslet rundt om POWERbreathe, så den dækker skalaen og justeringsknappen.

Bemærk: Tjek altid at håndtagsdækslet sidder korrekt, før du trækker vejret gennem POWERbreathe, da det får mekanismen til at fungere korrekt.

4

POWERbreathe træning

Vigtigt: De følgende træningsretningslinjer er ret anstrengende, og vi anbefaler, at de kun bliver brugt af folk, som er vant til hård fysisk træning.

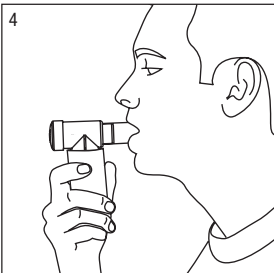
Træning med POWERbreathe er ligesom med al anden træning, jo flere kræfter du lægger i det, jo mere får du ud af træningen. Hvis du stopper træningen, vil de positive resultater gradvist forsvinde. Hvis du bruger POWERbreathe for at forbedre din fysiske præstation, så vil det være en god idé at presse dig selv lidt hårdere og sikre dig, at du træner med POWERbreathe hver dag.

Når du træner med POWERbreathe for at forbedre din præstation, skal du bruge samme træningsprogram "30 indåndinger, 2 gange dagligt", og huske at du kun opnår optimal effekt af træningen, hvis du træner hårdt. Med andre ord, træk vejret så dybt og kraftfuldt som muligt, og gå efter at "fejle" inden for de 30 vejtrækninger. "Fejle" betyder, at du ikke kan fuldføre en fuld vejtrækning, når du når de 30 vejtrækninger. Hvis du med lethed kan klare mere end de 30 vejtrækninger, bør du øge din træningsmodstand med et kvart drej på justeringsknappen. Dette kan betyde, at du ikke kan fuldføre alle 30 indåndinger, men hold ud - i løbet af et par dage vil du være tilbage på de 30 vejtrækninger. På denne måde vil du altid træne med den mest optimale modstand.

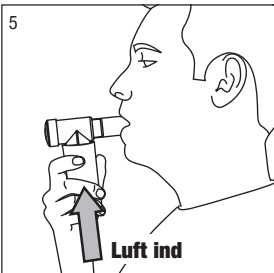
Jo hurtigere du kan klare 30 vejtrækninger, jo større vil træningseffekten være for dine inspiratoriske muskler. For at opnå optimal træningseffekt skal du færdiggøre de 30 vejtrækninger så hurtigt, du kan, men uden at blive svimmel. Husk, at skulle du føle dig svimmel, skal du holde en lille pause ved afslutningen af en vejtrækning, og vente til du føler dig frisk nok til at tage en ny indånding. Føl dig ikke fristet til at træne mere end de 2 gange om dagen. Husk på at restitution er en vigtig del af en træningsproces, og dine inspiratoriske muskler har behov for at slappe af, og restituere imellem POWERbreathe træningerne.

8

Kom i gang med din POWERbreathe

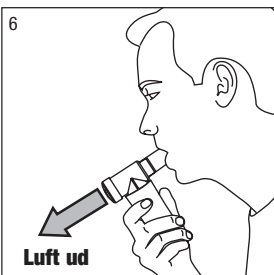


Billede 4: Placering af POWERbreathe i munden
Sørg for at du er sidder eller står opret og afslappet. Hold POWERbreathe om håndtaget, placer mundstykket i munden, så dine læber slutter til rundt om mundstykket og danner tæthed.



Billede 5: Indånding igennem POWERbreathe

Du skal først puste ud, så lang tid du kan, og dernæst tage en dyb og hurtig indånding gennem munden. Træk så meget luft ind, som du kan, så hurtigt som du kan, mens du retter dig op og udvider brystkassen.



Billede 6: Udånding igennem POWERbreathe

Pust nu roligt ud gennem munden, indtil dine lunger er tomte, og dine bryst- og skuldermuskler er afslappede. Hold pause, indtil du føler dig klar til at trække vejret igen.

Gentag denne øvelse, indtil du føler dig tryk ved at træne med POWERbreathe.

Vigtigt: Lad være med at gispe - hvis du føler dig svimmel, sæt farten ned og hold en pause ved slutningen af udåndingen.

5

POWERbreathe opvarmning før træning

Undersøgelser har vist, at en normal træningsopvarmning ikke opvarmer din vejtrækningsmuskulatur, hvilket kan give udpræget kortåndethed ved træningsstart. POWERbreathe kan specielt bruges til opvarmning af disse muskler før en træning, ved at bruge en reduceret træningsmodstand.

For at kunne gøre dette, skal du tjekke din nuværende træningsmodstand på modstandsindikatoren. Til opvarmning skal modstanden være på cirka 80 % af din normale træningsmodstand. Se nedenstående tabel for at finde den optimale opvarmningsmodstand ud fra din aktuelle træningsmodstand.

Nuværende træningsmodstand	Ideel opvarmningsmodstand
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

Når din POWERbreathe er indstillet til den korrekte opvarmningsmodstand, skal du udføre 2 sæt af 30 vejtrækninger med 2 minutters pause mellem hvert sæt. Prøv at trække vejret ind hurtigt og dybt. Denne rutine bør være udført 5 minutter, før du starter træning eller konkurrence.

Bemærk: En hel omdrejning af modstandsregulatoren flytter modstanden op eller ned med et niveau.

9

Kom i gang med din POWERbreathe

Sæt næseklemmen på, så den trykker dine næsebor sammen. Fortsæt din træning ved at trække vejret kraftigt ind og ånde langsomt og fuldstændigt ud.
Bemærk: Næseklemmen vil hjælpe dig med at kunne trække vejret igennem munden i stedet for gennem næsen. Der er dog nogle mennesker, der foretrækker at træne uden næseklemmen.

Find din rigtige træningsmodstand

Prøv at tage 30 vejtrækninger ved modstand 1, ved hjælp af træningsmetoden beskrevet tidligere. Du skal ikke blive urolig, hvis du ikke kan klare de 30 vejtrækninger i træk, alle mennesker er forskellige, og det kan tage tid at styrke din lungemuskulatur.

- Hvis du kan foretage 30 vejtrækninger uden problemer, skal du fjerne håndtagsdækslet og dreje justeringsknappen med uret for at øge modstanden. Sæt dækslet på igen og genoptag træningen.

- Ved gradvist på denne måde at øge modstanden, indtil du kun lige akkurat kan fuldføre 30 vejtrækninger, får du den bedst mulige træningsmodstand, som passer til dig.

- Når du har fundet den modstand, som passer til dig, forsøg da at foretage 30 vejtrækninger to gange om dagen, en gang om morgenen og en gang om aftenen.

- Med tiden vil du opdage, at det bliver nemt at foretage de 30 vejtrækninger. Når det sker, forøg da træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen, således at du kun lige akkurat kan tage 30 indåndinger. **Vigtigt: Niveaueu er kun vejledende - du skal ikke føle dig forpligtet til at lave en forøgelse på 1, hver gang du justerer på modstanden.**

Vedligeholdelse af din vejtrækning

Efter fire til seks uger vil din lungemuskulatur være væsentligt forbedret, og du burde blive mindre forpustet ved aktivitet. På dette stadie vil det ikke være nødvendigt at bruge din POWERbreathe hver dag for at opretholde din forbedrede vejtrækning.

Ved brug af din POWERbreathe Classic to gange hver anden dag vil det være nok til, at du kan opretholde og nyde din reducerede stakåndethed samt forbedrede træningspræstation.

6

Pløje og vedligeholdelse

Forholdsregler

POWERbreathe er designet til at være så robust og så holdbar som muligt. Med lidt omhu bør dit apparat holde i mange år. Læs venligst de følgende forholdsregler, så din POWERbreathe forbliver i god stand:

- Du må ikke overstramme modstandsknappen: maksimummodstanden ses, når pilen på justeringen dækker tallet 9 på skalaen.

- Forsøg ikke at løse modstandsknappen for meget: hvis du løser justeringen, må du ikke gå lavere end 1 (beskrevet tidligere), da dette vil skille justeringen fra fjederen. Hvis dette sker, skal du skrue justeringen på fjederen og være sikker på, at fjederen sidder i den rigtige position.

- Tag ikke endestykket af. Dette kan løse envejsventilklappen.

- Opbevar din POWERbreathe i den medfølgende taske/pose eller en passende ren og hygiejnisk beholder. Sørg altid for, at din POWERbreathe er tør, før du lægger den i en taske/pose.

Rengøring

Din POWERbreathe vil blive udsat for spyt, når du bruger den, derfor anbefaler vi, at du ofte rengør den, så den holdes hygiejnisk og i god stand.

Et par gange om ugen skal du dyppe din POWERbreathe i varmt vand i ca. 10 minutter og derefter rengøre den med en blød klud under rindende varmt vand. Du skal være meget omhyggelig med mundstykket. Ryst overskydende vand af og lad den tørre på en ren klud.

En gang om ugen udføres den samme procedure, men denne gang i et godkendt, mildt rengøringsmiddel i stedet for i vand. Det anvendte rengøringsmiddel skal være godkendt til brug for udstyr, som kommer i kontakt med munden, som det man f.eks. bruger til sutteflasker. POWERbreathe rensetabletter kan købes af din forhandler.

For at holde din POWERbreathe i god stand, skal du efter rengøring holde den på hovedet under en løbende vandhane, så vandet kan løbe gennem apparatet. Ryst overskydende vand af og lad den tørre på en ren klud.

10

POWERbreathe træning

POWERbreathe Classic har en justerbar træningsmodstand, der starter på et niveau, som alle skulle kunne klare. Hvis du har nogle respiratoriske lidelser eller ikke er vant til fysisk træning eller aktivitet, så kan det laveste niveau godt være en udfordring. Hvis dette er tilfældet, så anbefaler vi, at du holder modstandsniveaueu på 1 den første uge. Ved opstart skal du koncentrere dig om at tage dybe, kraftige indåndinger og ånde ud stille og roligt. Forsøg at foretage de 30 vejtrækninger to gange om dagen. Hvis du ikke kan klare de 30 vejtrækninger i første omgang, så hold en pause på et minut og prøv igen, indtil du har nået de 30 vejtrækninger.

Når du er kommet til det punkt, hvor du nemt kan tage 30 vejtrækninger uden at holde pause, forøg da træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen. Denne forøgelse kan betyde, at du muligvis ikke kan fuldføre de 30 vejtrækninger uden at holde pause. Fortsæt træningen med denne modstand, og du vil hurtigt kunne foretage 30 vejtrækninger i træk. Hver gang du føler, at du nemt kan foretage de 30 vejtrækninger, skal du øge træningsmodstanden med et kvart drej igen. Træn efter at forøge træningsmodstanden med et kvart drej hver uge.

Når du begynder at træne med POWERbreathe, vil du sikkert føle, at du nemt kan foretage mere end de 30 vejtrækninger ved niveau 1. Hvis dette er tilfældet, kan du øge træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen hver dag. Du vil hurtigt nå en træningsmodstand, som er en udfordring, og finde det svært at fuldføre de 30 vejtrækninger i træk. Når du når dette punkt, skal du først øge modstanden igen, når du kan foretage mere end de 30 vejtrækninger i træk.

Husk, uanset om du er topatlet, eller om du bare vil nå toppen af trapperne uden at blive forpustet, så skal POWERbreathe benyttes regelmæssigt. Jo mere du træner med POWERbreathe, jo større effekt har det. Dog kan det ikke anbefales at foretage mere end 2 x 30 vejtrækninger om dagen eller mere end 30 vejtrækninger i en træning. Koncentrer dig i stedet om at opnå den mest udfordrende modstand ved de 30 vejtrækninger to gange dagligt. Husk at restitution er en vigtig del af en god træningsproces, og dine inspiratoriske muskler har brug for tid til at slappe af og komme sig mellem hver træning.

7

Tekniske specifikationer

Mundestykke.....	Latexitrit PVC
Klapventil.....	Silikonegummi
O-ring:	Nitril gummi
Fjeder.....	Rustfrit stål
Fjederspænding.....	Forstærket nylon 66
Håndtagsdæksel, hovedenhed, nedre kammer, endestykke, justering og næseklemme:	Polypropylen

Note: Materialerne er FDA-godkendte med hensyn til sammensætning, tilsætningsstoffer og egenskaber, som er i overensstemmelse med direktivet om medicinsk udstyr 93/42/EEC væsentlige krav, bilag 1.

Modstandsområde

Modstanden kan variere på grund af: 1) arten af den kalibrede fjederspænding og præcisionen, hvormed modstanden er valgt; 2) en lille virkning af den inspiratoriske flowrate ved fjedersammenpresning, så høj inspiratorisk flowrate fører til større fjedersammenpresning og en lille øgning i modstanden (Caine & McConnell, 2000). Denne effekt er almindelig ved alle fjederbelastede apparater, og dens størrelse vokser ved forøget fjederstørrelse (den er større i en fjeder med en rækkevidde på 90 cm H2O sammenlignet med en, der kun har den halve spændvidde), den er også større ved absolut laveste modstandsindstilling (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 Sport Engineering 3, 149-159.

Modstand (- cm H2O) @ 11.ssek-1									
Modstandsindstillinger									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LR	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MR	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HR	10	40	70	100	130	160	190	220	250

LR	MR	HR	Guide t0 modstandsniveau	
LET MODSTAND (Niveau 1)	MEDIUM MODSTAND (Niveau 2)	H0J MODSTAND (Niveau 3)	Let modstand Medium modstand Høj modstand	Niveau 1: Introdukt0sniveau for nye brugere Niveau 2: Moderat t0 meget øvet bruger Niveau 3: Kun for brugere, der har nået maksimal modstand på en medium model

11