

POWERbreathe – oddychaj jak mistrzowie!

Szanowny kliencie,

Dziękujemy za zakup urządzenia POWERbreathe Plus. Używając go prawidłowo odczujesz wymierne korzyści w ciągu zaledwie kilku tygodni stosowania. POWERbreathe Plus wzmacnia mięśnie oddechowe, redukuje do minimum, a w wielu wypadkach eliminuje zjawisko zadyszki/objawy astmy wysiłkowej podczas treningu. Może być stosowany przez wyczynowych sportowców oraz osoby cierpiące na choroby układu oddechowego, takie jak astma czy choroby oskrzeli.

W urządzeniu POWERbreathe Plus zastosowano technikę znaną jako trening oporowy (ang. resistance training). W ten sposób wzmocnione zostają mięśnie odpowiedzialne za oddychanie – na takiej samej zasadzie odbywa się trening każdego rodzaju mięśni. Podczas ćwiczeń z POWERbreathe Plus poczujesz wyraźny opór podczas oddychania. Jest to efektem oporu działającego przede wszystkim na przeponę i mięśnie klatki piersiowej. Wydychając z kolei nie odczujesz oporu i możesz spokojnie wypuścić powietrze, rozluźniając mięśnie, niejako naturalnie „wypychając” je z płuc.

Badania kliniczne potwierdziły skuteczność urządzenia przy założeniu stosowania go dwa razy dziennie po 30 wdechów.

Prosimy o zapoznanie się z poniższymi wskazówkami dot. bezpieczeństwa:

Urządzenie POWERbreathe stosowane zgodnie z niniejszą instrukcją jest bezpieczne i nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Zachęcamy do lektury niniejszej instrukcji, a w razie pytań zapraszamy do kontaktu z naszym biurem obsługi klienta.

Szczegóły na www.powerbreathe.pl oraz www.powerbreathe.com

Stosowanie urządzeń wziewnych do treningu mięśni oddechowych jest niewskazane w przypadku osób cierpiących na przewlekłe choroby płuc, ponieważ w określonych przypadkach może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia.

POWERbreathe nie powinien być stosowany w przypadkach infekcji i stanów zapalnych górnych dróg oddechowych oraz przy objawach przeziębienia. W określonych przypadkach w trakcie ćwiczeń odczuwalny może być dyskomfort w okolicy uszu spowodowany różnicami ciśnienia. Jest to zjawisko występujące zwłaszcza w trakcie rekonwalescencji po przebytych przeziębieniu. Jeśli objawy te występują stale, zasięgnij porady lekarza.

Aby zapobiec infekcjom i przenoszeniu flory bakteryjnej stanowczo odradzamy stosowania urządzenia zamiennie z innymi osobami (z członkami rodziny włącznie). POWERbreathe jest urządzeniem do osobistego użytku.

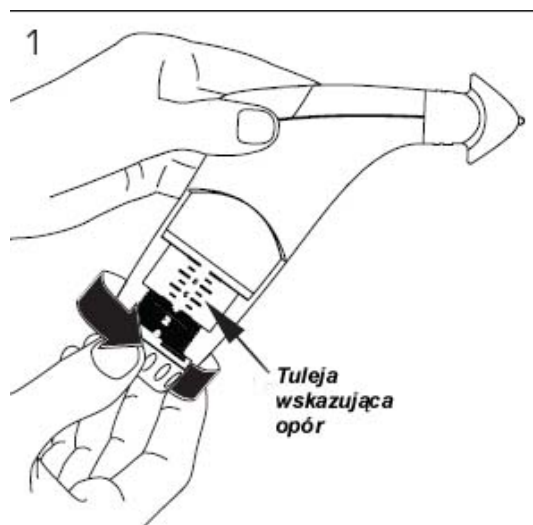
Podczas ćwiczeń z POWERbreathe Plus powinieneś czuć opór, jednak nie może on powodować bólu. Jeśli pojawią się objawy bólu, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i skontaktuj się z lekarzem.

W trakcie stosowania POWERbreathe Plus pod żadnym pozorem nie dokonuj zmian w ewentualnej kuracji farmakologicznej i stosuj się ściśle do zaleceń lekarza.

Osoby poniżej 16 roku życia powinny używać urządzenia tylko za zgodą i pod nadzorem dorosłego opiekuna, ponadto POWERbreathe składa się z małych części, które mogą zostać połknięte. W związku z tym powinno być przechowywane z dala od dzieci poniżej 3 roku życia.

Trening z POWERbreathe

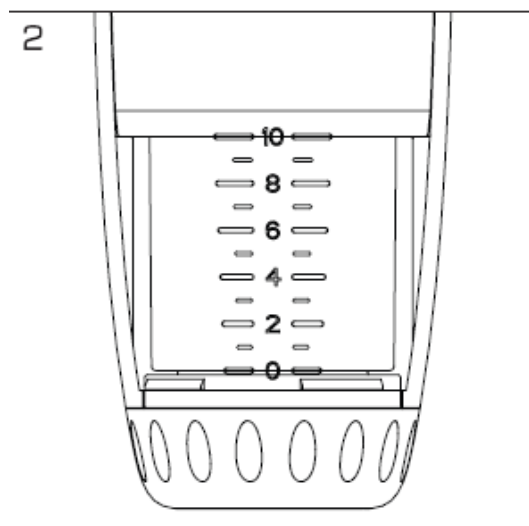
Ryc. 1



Regulacja POWERbreathe Plus

Wyjmij urządzenie i akcesoria z opakowania. Trzymając urządzenie pionowo wypróbuj pokrętkę do regulacji: obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększają opór, a przeciwnie do ruchu wskazówek zegara zmniejszają opór. Zwróć uwagę, że z każdym obrotem zmienia się wartość oporu na skali wyrażona cyframi. Wskaźnikiem siły oporu jest dolna krawędź tuleji skali.

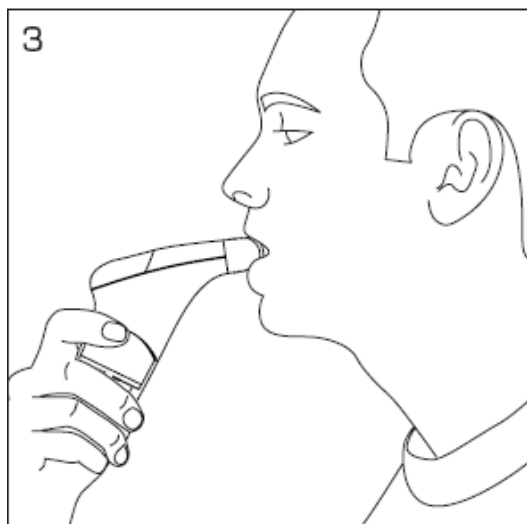
Ryc. 2



Poziom 0

Ustaw urządzenie w pozycji 0. Na tym poziomie dolna krawędź tuleji zrówna się z kreską przy cyfrze 0 na podziałce. **UWAGA! Nie próbuj obracać pokrętkiem poniżej poziomu 0, jako że może to spowodować uszkodzenie urządzenia.**

Ryc. 3



Umieszczenie ustnika

Usiądź lub stań pionowo w rozluźnionej pozycji. Trzymając rękojeść urządzenia wprowadź ustnik do ust tak, by górna i dolna szczęka trzymały ustnik stabilnie, a wargi zapewniły szczelność.

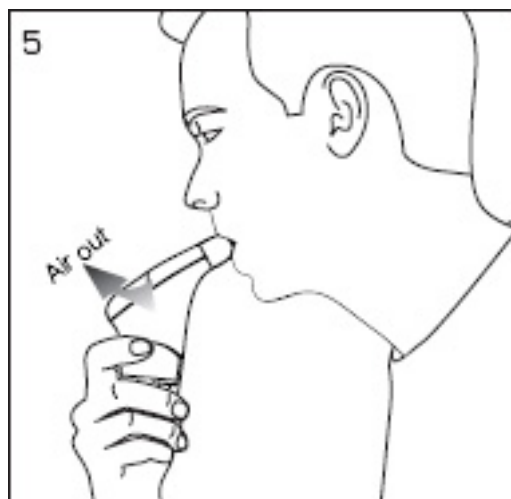
Ryc. 4



Faza wdechu

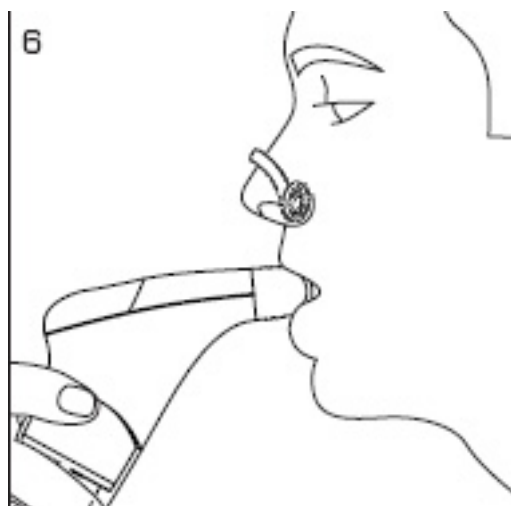
Wypuść powietrze z płuc na tyle, na ile to możliwe, a następnie weź energiczny wdech. Wpompuj w płuca tyle powietrza, ile to możliwe, jednocześnie prostując plecy i wypychając do przodu klatkę piersiową.

Ryc. 5



Faza wydechu

Teraz powoli wypuść powietrze z płuc poprzez urządzenie aż do zupełnego opróżnienia płuc. Zrób przerwę do czasu aż poczujesz, że znów musisz wziąć oddech. Powtarzaj to ćwiczenie do czasu, gdy zyskasz pewność, że oddychasz prawidłowo. **UWAGA! Nie przesadz – w razie osłabienia lub zawrotów głowy spowolnij oddech i zrób dłuższą przerwę po wydechu.**



Ryc. 6

Stosowanie zacisku nosa

Teraz załóż na nos zacisk, by szczelnie zatkać wlot powietrza. Jeszcze raz przećwicz wdech i wydech z założonym zaciskiem. Stosowanie zacisku nie jest konieczne, ale niektórym osobom ułatwia koncentrację na ćwiczeniu mięśni oddechowych za pomocą POWERbreathe.

Jak ustalić właściwy opór

Spróbuj wykonać 30 wdechów na poziomie 0 według powyższej instrukcji. Nie martw się, jeśli na początku nie uda Ci się wykonać pełnej serii 30 wdechów/wydechów.

Jeśli możesz swobodnie wykonać serię 30 wdechów stopniowo zwiększaj opór obracając pokrętko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Właściwy poziom oporu znajdziesz wówczas, gdy będziesz mógł wykonać 30 pełnych cykli odczuwając delikatne zmęczenie pod koniec serii. Następnie spróbuj dojść do poziomu, który pozwoli ci przy określonym oporze wykonać 2 serie – rano i wieczorem. Każdorazowo zwiększaj

opór urządzenia o ¼ obrotu – nie sugeruj się podziałką wskazującą pełne stopnie oporu – jest ona tylko dla celów orientacyjnych.

Po około 6 tygodniach Twoje mięśnie oddechowe powinny wydatnie poprawić wydolność. Możesz wtedy zaprzestać regularnych ćwiczeń z POWERbreathe Plus i stosować go raz na dwa dni oraz przed treningiem sportowym.

PAMIĘTAJ: Kluczem do efektu są regularne ćwiczenia z POWERbreathe!

Jeśli jesteś sportowcem wyczynowym i chcesz z urządzenia wykrzesać maksymalny efekt dla Twoich mięśni oddechowych, musisz próbować w granicach zdrowego rozsądku stosować możliwie jak największy opór. Im szybciej zakończysz sesję 30 wdechów, tym lepszy efekt dla mięśni oddechowych. Uważaj jednak, by nie doprowadzić do hiperwentylacji – przerwa między wdechem a wydechem jest niezbędna!

POWERbreathe jako rozgrzewka przed treningiem

Badania pokazały, że zwykła rozgrzewka zaniedbuje mięśnie oddechowe, co może prowadzić do tzw. zadyszki na początku treningu. Za pomocą POWERbreathe Plus skutecznie „rozgrzejesz” mięśnie oddechowe – należy jedynie pamiętać, by w tym celu zmniejszyć aktualny opór sprężyny urządzenia. Z reguły zaleca się, by dla celów rozgrzewki zmniejszyć opór na podziałce do 80% oporu, z jakim na co dzień ćwiczysz. Poniższa tabela ilustruje zależność oporu treningowego od „rozgrzewkowego”:

Trening	Rozgrzewka
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

Kiedy już ustawisz właściwy poziom oporu dla rozgrzewki, wykonaj dwie serie wdechów i wydechów po 30 każda, stosując 2-minutową przerwę między seriami.

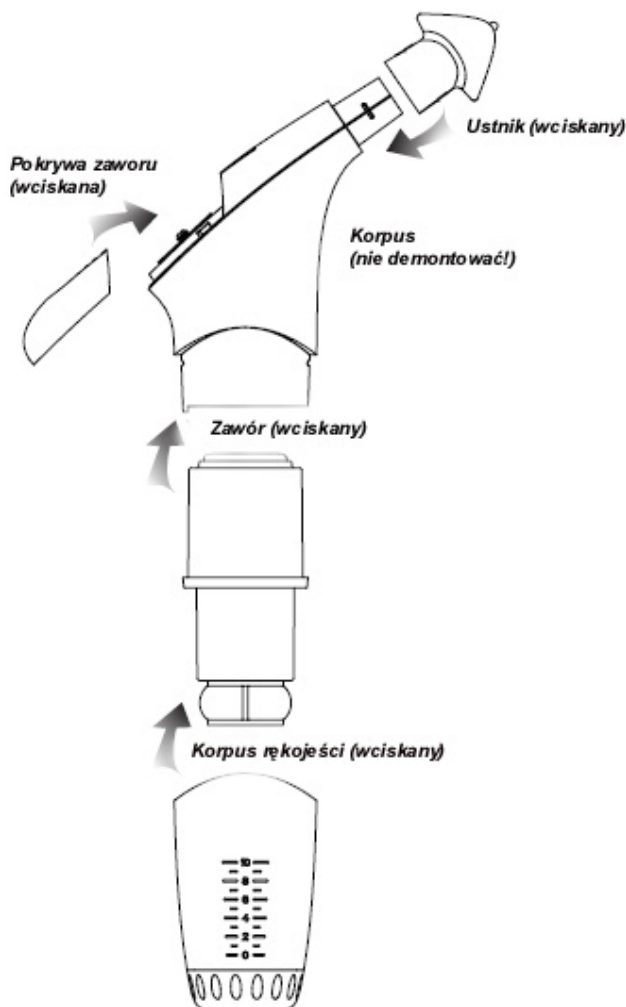
Oddychaj energicznie – cała rozgrzewka powinna odbyć się w ciągu 5 minut od planowanego początku treningu/zawodów.

Czyszczenie

Ponieważ urządzenie POWERbreathe Plus jest narażone na działanie śliny i zbiera się ona w niewielkich ilościach w komorach urządzenia, zalecamy jego regularne czyszczenie.

Raz w tygodniu zamiast w wodzie zanurz urządzenie w delikatnym roztworze sterylizującym (np. dostępne w aptekach preparaty do czyszczenia butelek dla niemowląt lub podobne). Po myciu

odwróć urządzenie tak, by resztki wody/roztworu mogły się z niego wydostać, następnie potrząśnij energicznie i połóż na miękkim ręczniku do wyschnięcia. Jeśli konieczne okaże się dokładniejsze czyszczenie, można urządzenie rozłożyć na części pierwsze, jak pokazano na rysunku.



WAŻNE! POWERbreathe Plus nie jest przystosowany do mycia w zmywarce!

Materiały użyte do produkcji urządzenia POWERbreathe Plus spełniają normy dla aparatury medycznej określone dyrektywą 93/42/UE (aneks 1).

Dystrybutor:

KLUBBEN POLSKA sp. z o. o.

Fordońska 30

85-085 Bydgoszcz

tel. 052 3456603

info@klubben.pl

www.powerbreathe.pl