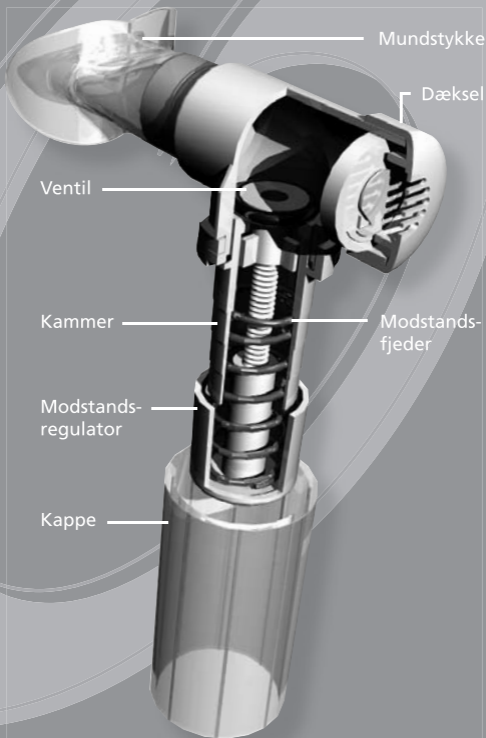


POWER breathe[®]

-til alle der trækker vejret!



Manual

VIGTIGT - forbehold

Ved korrekt brug kan POWERbreathe anvendes af stort set alle uden nogen former for bivirkninger.

- 1) Kontakt din læge, såfremt du er i tvivl om POWERbreathe's egnethed i relation til din egen sundhedsmæssige tilstand.
- 2) Lad ikke træning med POWERbreathe hverken erstatte eller påvirke eksisterende medicinforbrug og evt. ordineret terapi/træning.
- 3) Er du under 16 år, skal du lade din træning med POWERbreathe supervisere af en voksen.
- 4) Når du træner med POWERbreathe, skal du føle modstand i indåndingen. Træning med POWERbreathe skal ikke være forbundet med smerter. Hvis du oplever smerter i forbindelse med træningen, så STOP og fortsæt ej, før du har konsulteret din læge.
- 5) POWERbreathe er designet og udviklet som et træningsredskab.
- 6) Har du yderligere spørgsmål vedr. POWERbreathe, så skriv til info@powerbreathe.dk

Sådan bruger du din POWERbreathe

Tip: Inden du starter med at træne med din POWERbreathe, kan du prøve at løsne mundstykket og tage et par dybe indåndinger – dvs. uden modstand. Så får du en god fornemmelse af selve øvelsen.

- 1) Tag kappen af. Justér modstandsregulatoren, så den starter ved letteste position – du skal lige kunne skimte kammerets modstandsfjeder.

- 2) Sæt kappen på igen – kappen må ikke berøre modstandsregulatoren.
- 3) Sæt klemmen på din næse, så dine næsebor lukkes til.
- 4) Lad dine læber omslutte mundstykket – dine tænder skal "hvile" på det inderste af mundstykket.
- 5) Tag – hvis muligt – 30 indåndinger. I starten kan du måske ikke tage 30 indåndinger, men så tager du dem, du kan. Tilstræb en hurtig og kraftfuld indånding (men DYB), og en rolig og dæmpet udånding.
- 6) Når du kan tage 30 dybe indåndinger såvel morgen som aften (hver seance tager ca. 2-3 minutter), er du klar til at forøge belastningen. Tag kappen af og justér på modstandsregulatoren.
- 7) Hav en serviet eller et stykke køkkenrulle parat. Træning med POWERbreathe involverer en vis mængde mundvand/spyt.

Du vil typisk begynde af føle en effekt af din træning med POWERbreathe allerede efter ca. 1-2 uger. Din vejrtrækningsmuskulatur vil være markant forbedret efter ca. 4-6 uger – og dermed en betydelig forøgelse af din lungekapacitet. **Efter ca. 6 uger vil det som regel være nok at benytte din POWERbreathe hver 2. dag for at opretholde den opnåede effekt.**

Dog anbefaler vi eliteidrætsfolk, som benytter POWERbreathe i præstationsfremmende øjemed, at fortsætte med at tage 2x30 indåndinger dagligt.

Sådan rengør du din POWERbreathe

Din POWERbreathe vil under træning blive udsat for en vis mængde spyt. For at sikre optimal funktion og hygiejne anbefaler vi jævnlig rengøring:

- 1) To gange om ugen bør du lægge din POWERbreathe i et lunkent vandbad i ca. 10 minutter. Derefter tørrer du med en blød klud apparatet af under rindende varmt vand. Udvis særlig opmærksomhed på mundstykket. Ryst apparatet, og lad det tørre på et rent håndklæde.
- 2) To gange om måneden bør du lægge din POWERbreathe i en steriliserende (mild) opløsning i ca. 10 minutter. Bemærk: Den steriliserende opløsning skal kunne tillade, at din POWERbreathe efterfølgende er i kontakt med din mund. Forhør evt. nærmere hos din nærmeste apoteker eller materialist. Skyl din POWERbreathe grundigt i varmt vand, og lad apparatet tørre på et rent håndklæde.

HUSK: FJERN IKKE DÆKSLET I FORBINDELSE MED DISSE PROCEDURER.

POWERbreathe
Bredgade 42
7400 Herning
Tlf. 70 27 38 27
Fax 97 22 50 77

E-mail: info@powerbreathe.dk
www.powerbreathe.dk

POWERbreathe
- til alle der trækker vejret!