

POWER breathe®

“Der Turbolader für die Lunge”

POWER breathe®

“Der Turbolader für die Lunge”

www.powerbreathe.com



*mit Stolz in Großbritannien entwickelt,
konstruiert und gefertigt*

POWERbreathe
(ein Unternehmensbereich von Leisure Systems International Ltd.)
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 ORD, Großbritannien
Tel: +44 (0) 1926 816155
Fax: +44 (0) 1926 816101
email: bcsales@lsi.co.uk

user manual

*sports performance
inspiratory muscle trainer*

Brochure Design by Support Marketing • ©2002 E & OE • Printed on TCF paper • Recyclable

Wichtige Hinweise

Bei ordnungsgemäßem Gebrauch kann fast Jeder **POWERbreathe** ohne Nebenwirkungen benutzen.

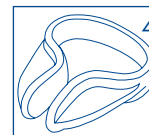
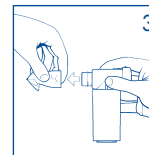
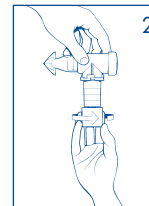
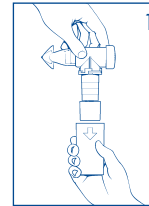
1. Bei Zweifeln, ob **POWERbreathe** für einen bestimmten Zweck geeignet ist oder bei Personen mit einem medizinischen Leiden, bitte den behandelnden Arzt konsultieren.
2. Ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt keine Änderung an verschriebenen Arzneimitteln oder verordneten Behandlungsprogrammen vornehmen.
3. Personen unter 16 Jahren sollten **POWERbreathe** nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
4. Beim Training mit **POWERbreathe** sollte beim Einatmen nur ein Widerstand zu spüren sein, es sollte nicht schmerzvoll sein. Bei Auftreten von Schmerzen während des Gebrauchs von **POWERbreathe** ist die Benutzung SOFORT abubrechen. Konsultation mit dem behandelnden Arzt wird angeraten.
5. Dieses Produkt ist nur für Trainingszwecke ausgelegt. Jeder andere Verwendungszweck ist nicht empfohlen.
6. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Verhütung von Krankheiten jeglicher Art bestimmt.

Bei Fragen zu **POWERbreathe** bitte den zuständigen Vertriebs Händler konsultieren.

Bereits nach einigen Wochen sollten die Vorzüge der Benutzung von **POWERbreathe** spürbar sein. Um zu gewährleisten, dass der größtmögliche Nutzen aus der Benutzung von **POWERbreathe** gezogen wird, sollte diese Informationsbroschüre sorgfältig gelesen und ausreichend Zeit gelassen werden, um sich mit dem Umgang mit **POWERbreathe** vertraut zu machen.

2

Den Kennenlernen POWERbreathe



1. Das Griffstück abziehen. Den **POWERbreathe** gerade halten und den Spannungsregler zunächst nach rechts drehen, um den Regler nach oben zu bewegen und danach nach links, um ihn nach unten zu bewegen. Die korrekte Ausgangsposition liegt vor, wenn sich der Regler an seinem untersten Punkt befindet. Die Feder ist am Boden der unteren Kammer knapp zu sehen und die Pfeile sind ausgerichtet.

2. Das Griffstück wieder aufsetzen. Dabei sicherstellen, den Spannungsregler nicht zu berühren.

3. Das Mundstück abziehen und so in den Mund setzen, dass die Lippen den Außenschutz abdecken und dicht abschließen und die Zähne so schließen, dass sie auf dem Innengriff ruhen. Ein paar Mal durch den Mund ein- und ausatmen.

4. Das Mundstück im Mund behalten und den Nasenclip aufsetzen, so dass er die Nasenflügel zusammendrückt. Danach üben, tief Atem zu holen und danach langsam auszuatmen.

5. Diese Übung fortsetzen, nun jedoch langsam ausatmen, bis dies nicht mehr möglich ist, und dann tief Einatmen. Diese Technik verbessert die Effektivität des **POWERbreathe**.

3

6. Den Nasenclip abnehmen, dann das Mundstück aus dem Mund nehmen und zurück auf den **POWERbreathe** schieben. Ein Taschentuch bereithalten, da sich eine geringe Menge an Speichel auf dem Mundstück ansammeln kann. Dies ist ganz normal.

(Die Endkappe nicht verdrehen, lösen oder abnehmen)

Während des Gebrauchs baut **POWERbreathe** einen negativen Druck in der Brusthöhle auf. Die Größe dieses Druckes hängt von der Trainingsbelastung ab und steht daher in Bezug zur Stärke der Atmungsmuskulatur (starke Muskulatur = hohe Trainingsbelastung). In sehr seltenen Fällen kann der Aufbau eines erheblichen negativen Drucks in der Brusthöhle ein vorhandenes Leiden verschlimmern. Im Zweifelsfällen bitte den Hausarzt oder behandelnden Arzt konsultieren.

Im Falle einer Erkältung oder sonstigen Erkrankung der Atemwege sollte der **POWERbreathe** erst wieder benutzt werden, wenn die Symptome abgeklungen sind. Bei Verwendung des **POWERbreathe** nach einer Erkältung ist ggf. ein etwas unbehagliches Gefühl in den Ohren zu spüren. Ursache hierfür ist eine Blockierung der Eustachischen Röhren (Röhrchen zwischen Rachen und Mittelohr), die den Druck an der Gehörtrommel ausgleichen. Das unbehagliche Gefühl lässt sich durch Schließen des Mundes, Zusammendrücken der Nase und sanftes Ausatmen lindern, um den Druck auszugleichen. Bei Personen, die beim Fliegen oder Tauchen Probleme mit den Ohren haben, können die gleichen Symptome bei Verwendung des **POWERbreathe** auftreten.

Üben mit dem **POWERbreathe**

Zur Übung der korrekten Atmung mit dem **POWERbreathe** wie folgt vorgehen:

1. Das Griffstück entfernen und kontrollieren, ob sich der Spannungsregler in der Ausgangsstellung (wie zuvor beschrieben) befindet. Dabei den **POWERbreathe** gerade halten.
2. Das Griffstück wieder aufsetzen, fest in die Hand nehmen und das Mundstück in den Mund setzen.
3. So weit wie möglich ausatmen, dann schnell und kräftig Einatmen und dies so lange fortsetzen, dass so viel Luft wie möglich so schnell wie möglich eingeatmet wird. Einatmen, bis das Ventil nicht mehr geöffnet werden kann.
4. Nun langsam und passiv auf die bereits geübte Weise ausatmen, bis die Lungen leer sind. Es muss das letzte Bißchen an Luft aufgebraucht werden.
5. So lange aussetzen, bis es wieder notwendig ist, Luft zu holen.
6. Diese Übung so lange wiederholen, bis sicheres Atmen durch den **POWERbreathe** möglich ist. Danach den Nasenclip aufsetzen und weiter üben. Dazu kräftig Einatmen und danach vollständig Ausatmen.

ZUR ERINNERUNG: Das Einatmen sollte schnell und kräftig, das Ausatmen lang und langsam sein. Nicht hecheln. Mit ein wenig Übung sollte die Benutzung des **POWERbreathe** einfach und angenehm sein.

Die Benutzung sollte herausfordernd, nicht schmerzvoll sein. Falls Unbehagen während der Benutzung des **POWERbreathe** auftritt, den Gebrauch sofort stoppen und einen Arzt konsultieren.

Benutzung des POWERbreathe

Wenn Sie glauben, die korrekte Atemtechnik zu beherrschen, um das Meiste aus dem **POWERbreathe** holen zu können, ist es Zeit, das **POWERbreathe**-Übungsprogramm zu beginnen.

Wir empfehlen die Benutzung des **POWERbreathe** zweimal pro Tag, morgens und abends. Bei jedem Mal dem folgenden Ablauf folgen:

1. Sicherstellen, dass Sie aufrecht sitzen oder stehen und entspannt sind.
2. Ziel ist es, 30 Atemzüge pro Sitzung zu machen. Wenn Sie beginnen, sich leicht benommen zu fühlen, verlangsamen Sie die Übung und warten Sie nach dem Ausatmen ein wenig, bis Sie erneut Luft holen.
3. Keine Sorge, wenn Sie nicht sofort 30 ganze Atemzüge schaffen. Jeder ist anders und es kann einige Zeit dauern, die Atmungsmuskulatur aufzubauen.
4. Wenn Sie 30 Atemzüge mit Leichtigkeit schaffen, den Spannungsregler nach rechts drehen, um die Trainingsbelastung zu steigern. Auf diese Weise lässt sich durch Ausprobieren die optimale Trainingsstufe finden. Wichtig ist es nur, 30 Atemzüge zu schaffen.
5. Den **POWERbreathe** in dieser neuen Einstellung benutzen und noch immer darauf abzielen, 30 Atemzüge durchführen zu können. Das Einatmen sollte ein wenig schwieriger sein und es ist ggf. nicht möglich, eine ganze Sitzung zu Ende zu bringen. Dies wird jedoch mit Ausdauer in ein paar Tagen möglich sein.
6. Das Ziel besteht darin, den **POWERbreathe** weiter so einzustellen, dass die Benutzung herausfordernd, aber nicht schmerzvoll ist, so dass es gerade eben möglich ist, 30 Atemzüge in einer Sitzung zu schaffen.

6

ZUR ERINNERUNG: Jeder ist anders. Die Benutzung des **POWERbreathe** ist kein Rennen, den Spannungsregler auf die höchste Stellung zu bekommen. Einige werden es vielleicht nie schaffen, mit dem Spannungsregler in Ausgangsstellung 30 Atemzüge zu erreichen, die Übung wird jedoch dennoch von Vorzug für ihre Atmung sein. Es ist jedoch auch möglich, dass Andere schnell Fortschritte machen und es notwendig ist, den **POWERbreathe** alle vier oder fünf Tage neu einzustellen.

So holen Sie das Meiste aus dem POWERbreathe

Bereits innerhalb der ersten bis zweiten Woche sollten Sie die Vorzüge der Benutzung des **POWERbreathe** spüren, die Atmungsleistung sollte sich nach vier bis sechs Wochen erheblich verbessert haben.

In dieser Phase ist die tägliche Benutzung des **POWERbreathe** nicht erforderlich, um die verbesserte Atmung beizubehalten. Die Verwendung des **POWERbreathe** an jedem zweiten Tag, wenn möglich, reicht aus, um weiterhin eine bessere Lebensqualität genießen zu können.

POWERbreathe-Leistungstraining

POWERbreathe ist wie jede andere Art des Trainings: man holt das heraus, was man hineinsteckt. Bei Benutzung des **POWERbreathe** zur Leistungssteigerung sollten Sie sich ggf. etwas mehr abverlangen.

Beim Leistungstraining mit **POWERbreathe** sollte das gleiche „30 Atemzüge zweimal pro Tag“-Trainingsprogramm benutzt werden, optimaler Nutzen lässt sich jedoch nur ziehen, wenn Sie „hart“ trainieren. Das heißt: atmen Sie so tief und kräftig wie möglich ein und streben Sie an, in 30 Atemzügen „Überlastung“ zu erreichen. „Überlastung“ bedeutet, dass Sie das Ventil zu dem Zeitpunkt, an dem

7

Sie 30 Atemzüge erreicht haben, nicht mehr ganz öffnen können.

Schaffen Sie 34 Atemzüge mit Leichtigkeit, steigern Sie die Trainingsbelastung um eine Vierteldrehung. Dies bedeutet ggf., dass Sie in der nächsten Sitzung z. B. nur 26 Atemzüge schaffen, halten Sie jedoch durch: innerhalb weniger Tage werden Sie wieder bei 30 sein. Auf diese Weise trainieren Sie stets bis an die Grenze.

Diese Trainingsintensität ist ziemlich anstrengend und wird nur für Benutzer empfohlen, die an schwere körperliche Aktivität gewöhnt sind.

Benutzung des POWERbreathe zusätzlich zum Aufwärmen

Forschungen haben gezeigt, dass ein normales Aufwärmprogramm die Atmungsmuskulatur vernachlässigt. **POWERbreathe** kann zum „Aufwärmen“ der Atmung vor dem Training eingesetzt werden.

Hierzu müssen Sie zunächst Ihr aktuelles Trainingsniveau durch Entfernen des Griffstücks und Ansehen der Zahl auf den runden „Schritten“ in der unteren Kammer ermitteln.

Ist nur ein Kreis an der Kammer zu sehen, ist Ihr Niveau hoch, sind zwei Kreise zu sehen ist es mittel, sind alle drei zu sehen, benutzen Sie das niedrige Trainingsniveau. Verringern Sie dann die Belastung des **POWERbreathe** um drei Umdrehungen bei hohem Trainingsniveau, zwei bei mittlerem Niveau und eine bei niedrigem Trainingsniveau.

Der **POWERbreathe** ist nun für das Aufwärmen eingestellt. Führen Sie zwei Durchgänge mit 30 Atemzügen mit 2 Minuten Ruhepause zwischen jedem Durchgang aus. Versuchen Sie, vollständig einzusatmen, um allzu hohe Anstrengung zu vermeiden. Dieser Ablauf sollte fünf Minuten vor dem Workout, Training oder Wettbewerb befolgt werden.

8

Denken Sie daran, den **POWERbreathe** zum herkömmlichen **POWERbreathe**-Training wieder auf die vorherige Einstellung zurückzudrehen.



Reinigung des POWERbreathe

Der **POWERbreathe** wird während der Benutzung einer gewissen Menge an Speichel ausgesetzt und wir empfehlen, ihn häufig zu reinigen, um ihn in gutem Funktionszustand und hygienisch zu halten.

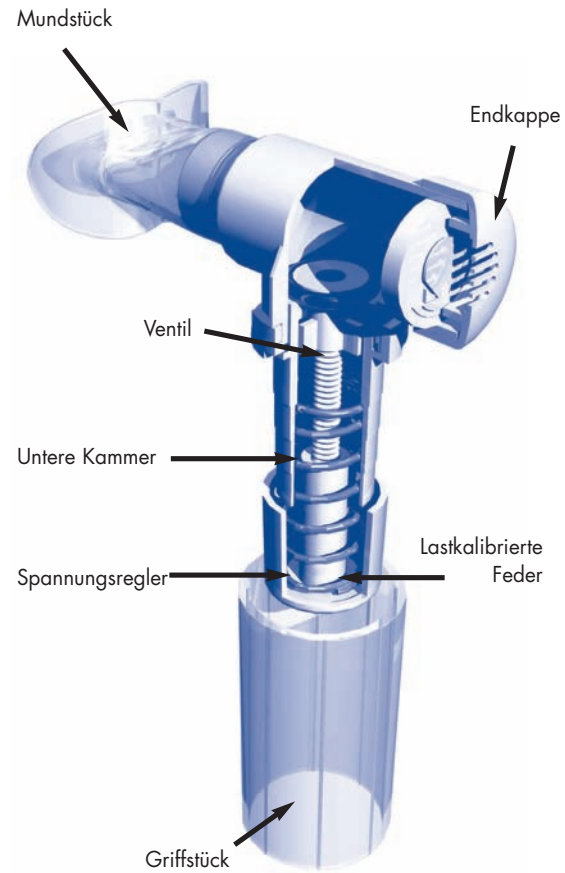
Einige Male pro Woche den **POWERbreathe** etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und danach mit einem weichen Tuch unter warmem, laufendem Wasser abwischen. Dem Mundstück dabei besondere Aufmerksamkeit schenken. Das überschüssige Wasser abschütteln und auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.

Einmal pro Woche das gleiche Verfahren durchführen, den **POWERbreathe** jedoch in einer milden Sterilisierlösung statt Wasser einweichen. Die verwendete Sterilisierlösung muss für den Gebrauch für Geräte bestimmt sein, die in Kontakt mit dem Mund kommen, wie z. B. für Babyflaschen. Im Zweifelsfall den Apotheker fragen.

Um den **POWERbreathe** in Topzustand zu halten, nach der Sterilisierung kopfüber bei soweit wie möglich gedrücktem Spannungsregler unter einen laufenden Wasserhahn halten, so dass das Wasser durch das Gerät läuft. Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.

POWERbreathe ist kein Spielzeug. Dieses Produkt ist nur zum Lungentraining bestimmt. Jegliche andere Verwendung ist nicht empfehlenswert. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Heilung oder Verhütung von Krankheiten jeglicher Art bestimmt.

9



Lindert Asthma-Symptome

In willkürlich angeordneten, kontrollierten Versuchen mit Personen mit leichtem bis mäßigem Asthma erhöhte **POWERbreathe** in nur 3 Wochen die Stärke der Atmungsmuskulatur um durchschnittlich 11% (McConnell et al., 1998).

Erprobte sportliche Leistungssteigerung

Studien haben eine Leistungssteigerung in Zeitprüfungen bei Spitzensportlern im Rudersport (Volianitis et al., 2001a) und Radfahrtsport (Romer et al., 2001a) um bis zu 4,6% gezeigt – dies reduziert eine 40km Radrennzeitprüfung um fast 3 Minuten und gibt einen Vorsprung von mehr als 60m in einer 2000m Ruderregatta!

www.powerbreathe.com