

**POWER
breathe**[®]
“Il turbocaricatore per i polmoni”

**POWER
breathe**[®]
“Il turbocaricatore per i polmoni”

www.powerbreathe.com



PRODUCTS
MILLENNIUM

CE

ISO
9002

UKAS
QUALITY
MANAGEMENT
005

*sviluppato, progettato e fabbricato con
fierezza nel Regno Unito*

POWERbreathe (è una divisione della Leisure Systems International Ltd)
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0RD, RU
Tél.: +44 (0) 1926 816 155 • Fax: +44 (0) 1926 816 101
Email: bscstales@lsi.co.uk

user manual

*sports performance
inspiratory muscle trainer*

Avvertenze

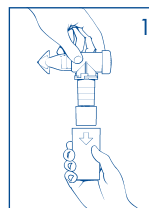
Purché venga utilizzato correttamente, il **POWERbreathe** può essere utilizzato con sicurezza praticamente da chiunque senza avere alcun effetto collaterale.

1. Se non siete sicuri che il **POWERbreathe** sia adatto a voi, o avete una malattia, vi consigliamo di chiedere consiglio al vostro medico.
2. Non modificate nessun farmaco o programma di trattamento che vi siano stati prescritti senza chiedere prima consiglio al vostro medico.
3. Alle persone di età inferiore ai 16 anni non deve essere consentito usare il **POWERbreathe** a meno che non siano sorvegliate da un adulto.
4. Quando vi esercitate con il **POWERbreathe** sentirete resistenza quando inspirate ma non dovrete sentire dolore. Se sentite dolore mentre usate il **POWERbreathe** SMETTETE IMMEDIATAMENTE DI USARLO. Vi consigliamo anche di contattare il vostro medico.
5. Questo prodotto è indicato solo per l'esercitazione dei polmoni e se ne sconsiglia quindi qualsiasi altro impiego.
6. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, curare o impedire nessuna malattia.

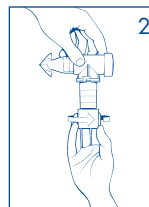
Per informazioni e chiarimenti sul **POWERbreathe**, rivolgetevi al distributore nel vostro paese.

Basteranno poche settimane per notare e sentire i benefici del **POWERbreathe**. Per trarre il massimo vantaggio dal **POWERbreathe** vi consigliamo di leggere attentamente questo libretto. Con un po' di pazienza vi abituerete presto a usare il **POWERbreathe**.

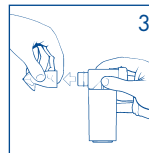
Istruzioni per l'uso del POWERbreathe



1. Togliete l'involucro esterno e, reggendo il **POWERbreathe** in posizione verticale, girate la manopola tensionatrice, prima verso destra, per far scorrere verso l'alto la manopola, poi verso sinistra per abbassarla. La posizione iniziale corretta è con la manopola abbassata del tutto – la molla in fondo alla camera inferiore è appena visibile e le freccette sono allineate.



2. Rimettete in posizione l'involucro esterno per formare un'impugnatura. Verificate che non tocchi la manopola tensionatrice.



3. Togliete il boccaglio e mettetelo in bocca, coprendo la schermatura esterna con le labbra per creare una sigillatura. Chiudete i denti per afferrare internamente il boccaglio. Inspirare ed espirare un paio di volte con la bocca.



4. Tenendo il boccaglio in bocca, mettetevi la molletta per il naso in modo che stringa le narici poi provate a inspirare profondamente ed espirare lentamente.



5. Continuate a fare questo esercizio, espirando lentamente finché non riuscite più ad espirare prima di inspirare. Questa tecnica migliorerà l'efficacia del **POWERbreathe**.

6. Toglietevi la molletta dal naso e il boccaglio dalla bocca e rimettete il boccaglio sul **POWERbreathe**. Tenete a portata di mano un fazzoletto di carta per asciugare la saliva che potrebbe essere rimasta sul boccaglio – è del tutto normale.

(Non avvitate, svitate, allentate o togliete il coperchio posteriore)

Durante l'uso, il **POWERbreathe** crea una pressione negativa nella cavità pettorale. L'intensità di questa pressione dipende dal carico di esercitazione, ed è dettata quindi dalla forza dei muscoli inspiratori (muscoli forti = alto carico di esercitazione). In alcuni casi rarissimi, la creazione di un'alta pressione negativa nella cavità pettorale potrebbe aggravare una patologia esistente. Per avere chiarimenti, rivolgersi al proprio medico o specialista.

Evitate di utilizzare il **POWERbreathe** se avete il raffreddore, o un'altra infezione dell'apparato respiratorio, finché non siano scomparsi i sintomi. Se si utilizza il **POWERbreathe** poco dopo aver avuto un raffreddore si potrebbe avvertire una lieve sensazione di otturazione delle orecchie, provocata dall'otturazione delle trombe di Eustachio (il tubicino tra la gola e l'orecchio medio) che assicura l'equilibrio della pressione sui timpani. La sensazione può essere alleviata chiudendo la bocca, chiudendo il naso con le dita e soffiando lievemente per equilibrare la pressione. Chi ha problemi con le orecchie quando vola o pratica la pesca subacquea potrebbe avere gli stessi sintomi quando utilizza il **POWERbreathe**.

Come esercitarsi con il **POWERbreathe**

Per imparare a respirare correttamente attraverso il **POWERbreathe** eseguite i seguenti esercizi.

1. Togliete l'involucro esterno e verificate che la manopola tensionatrice sia nella posizione di avvio (descritta qui sopra), reggendo il **POWERbreathe** in posizione verticale.
2. Rimettete a posto l'involucro esterno e afferratelo mentre introducete il boccaglio in bocca.
3. Espirate fino a non poter più espirare e poi inspirate velocemente, continuando fino ad aver introdotto quanta più aria possibile nei polmoni nel più breve tempo possibile. Inspirare fino a non poter più aprire la valvola.
4. Adesso espirate lentamente e passivamente fino a svuotare i polmoni, come avete già fatto prima. Dovrete stringere per espellere del tutto l'aria dai polmoni.
5. Fermatevi finché non sentiate di nuovo il bisogno di respirare.
6. Ripetete l'esercizio finché non siate sicuri di poter respirare attraverso il **POWERbreathe**, poi mettetevi la molletta sul naso e continuate a esercitarvi, inspirando con decisione e espirando fino a espellere tutta l'aria dai polmoni.

ATTENZIONE: L'inspirazione deve essere veloce e decisa e l'espirazione deve essere lenta e prolungata. Evitate di ansimare. Dopo che vi sarete esercitati per un po' di tempo, usare il **POWERbreathe** diventerà semplice e piacevole.

Utilizzare il **POWERbreathe** deve essere impegnativo ma non doloroso – se sentite dolore mentre utilizzate il **POWERbreathe**, smettete immediatamente di utilizzarlo e rivolgetevi a un medico o chiamate il servizio di assistenza telefonica **POWERbreathe**.

Uso del POWERbreathe

Quando pensate di aver imparato le tecniche di respirazione corrette per trarre il massimo beneficio dal vostro **POWERbreathe** sarete pronti per iniziare gli esercizi del programma **POWERbreathe**.

Vi consigliamo di usare il **POWERbreathe** due volte al giorno, la mattina e la sera, attenendovi ogni volta a una semplice procedura:

1. Sedetevi o state in piedi con la schiena dritta e rilassatevi.
2. Cercate di effettuare 30 respirazioni complete ogni volta che utilizzate l'apparecchio. Se vi sentite colti da un leggero capogiro, rallentate e fate una pausa al termine dell'espirazione prima d'iniziare l'inspirazione successiva.
3. Se non riuscite a completare le 30 respirazioni non preoccupatevi. Siamo tutti diversi e per rinforzare i muscoli inspiratori potrebbe volerci del tempo.
4. Se riuscite a completare facilmente le 30 respirazioni, girate verso destra la manopola tensionatrice per aumentare il carico di esercitazione. Così facendo, provando e riprovando, troverete il livello di esercitazione più adatto per voi ... è essenziale che riusciate appena a completare le 30 respirazioni.
5. Usate il **POWERbreathe** con questa nuova regolazione, tentando sempre di completare le 30 respirazioni. L'inspirazione risulterà leggermente più difficile e potreste non riuscire a completare le 30 respirazioni, ma perseverate perché basteranno pochi giorni per riuscirvi.
6. Lo scopo è di continuare a regolare il **POWERbreathe** per garantire che utilizzarlo sia impegnativo – ma non doloroso – e che riusciate appena a completare le 30 respirazioni.

6

ATTENZIONE: Siamo tutti diversi. Utilizzare il **POWERbreathe** non è una corsa a chi riesce a respirare con la manopola tensionatrice regolata alla posizione più alta. Per alcuni potrebbe essere impossibile completare le 30 respirazioni, anche con la manopola tensionatrice abbassata del tutto, ma l'esercizio può essere comunque benefico per la respirazione. Altri invece potrebbero avanzare velocemente e trovare che sia necessario regolare il **POWERbreathe** ogni quattro o cinque giorni.

Come ottenere il massimo beneficio dal POWERbreathe

Comincerete a sentire i benefici del vostro **POWERbreathe** tra la prima e la seconda settimana di utilizzo. Da quattro a sei settimane dopo aver cominciato a utilizzarlo avrete acquistato più forza di respirazione.

A questo punto non sarà più necessario utilizzare il **POWERbreathe** tutti i giorni per mantenere questa maggiore forza di respirazione. Per continuare a respirare con comodità basterà usare il **POWERbreathe** ogni due giorni, all'ora più comoda per voi.

POWERbreathe - Come esercitarsi per migliorare la prestazione atletica

POWERbreathe è come qualsiasi altro tipo di esercitazione – il risultato è correlato allo sforzo. Se avete deciso di utilizzare il **POWERbreathe** per migliorare la vostra prestazione atletica potrebbe essere benefico fare un po' di sforzo in più.

Quando utilizzate il **POWERbreathe** per migliorare la prestazione atletica effettuate lo stesso programma di 30 respirazioni complete al giorno ma ricordate che dovrete esercitarvi «duramente» per ottenere i migliori risultati. In altre parole, respirate quanto più profondamente e decisamente possibile, tentando di conseguire la condizione di «sovraccarico» in 30 respirazioni.

7

(Sovraccarico) significa che, giunti alla trentesima respirazione, non si riesce più ad aprire bene la valvola.

Se riuscite a effettuare facilmente 34 respirazioni, aumentate il carico di esercitazione girando di un quarto la manopola. La prossima volta riuscirete forse a completare solo 26 respirazioni ma persistendo troverete che in pochi giorni riuscirete a completarne di nuovo 30. In questo modo vi eserciterete sempre al massimo.

Questa intensità di esercitazione è piuttosto faticosa e la consigliamo solo agli utenti abituati a un'attività fisica vigorosa.

Uso del POWERbreathe quando vi riscaldate i muscoli

Delle ricerche hanno dimostrato che una normale routine di riscaldamento dei muscoli trascura i muscoli inspiratori. Il **POWERbreathe** può essere utilizzato per riscaldare anche la respirazione prima di effettuare esercizi fisici.

Per farlo dovete determinare prima di tutto il vostro carico di esercitazione attuale, togliendo l'involucro esterno e controllando il numero sui «gradini» circolari che sono visibili sulla camera inferiore.

Se vedete una sola riga circolare sulla camera, il vostro livello è alto, se vedete due righe il vostro livello è medio, se invece sono visibili le tre righe, state usando un livello di esercitazione basso. Se il livello sul **POWERbreathe** è alto riducetelo di tre giri, se è medio riducetelo di due giri e se è basso riducetelo di un giro.

Così facendo avrete regolato il **POWERbreathe** per riscaldare i muscoli inspiratori. Effettuate due sequenze di 30 respirazioni, riposandovi per due minuti tra la prima e la seconda. Cercate di respirare profondamente ma evitate di sforzarvi troppo. Questa routine va effettuata entro cinque minuti da una serie di esercizi fisici, un allenamento o una competizione.

8

Ricordate di riportare il POWERbreathe alla regolazione precedente per effettuare gli esercizi POWERbreathe normali.



Pulizia del POWERbreathe

Il **POWERbreathe** sarà esposto a una certa quantità di saliva durante l'uso, per cui consigliamo di pulirlo frequentemente per garantire che sia sempre igienico e in buone condizioni di utilizzo.

Un paio di volte alla settimana, immergete il **POWERbreathe** in acqua tiepida per 10 minuti circa e pulitelo poi con un panno morbido in acqua corrente calda, prestando attenzione al boccaglio in particolare. Scrollatelo e mettetelo ad asciugare su un asciugamano pulito.

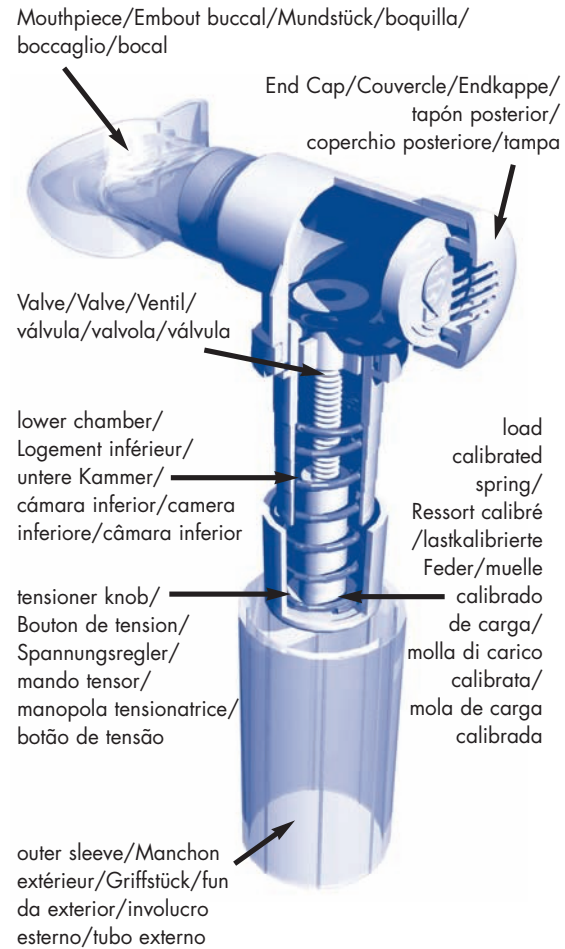
Una volta alla settimana, eseguite la stessa operazione ma invece di immergerlo in acqua, immergete il **POWERbreathe** in una soluzione sterilizzante ma non abrasiva. La soluzione sterilizzante utilizzata deve essere indicata per apparecchiature che entrano in contatto con la bocca, come quelle utilizzate per sterilizzare i biberon. Fatevi consigliare il prodotto adatto dal vostro farmacista.

Per garantire che il **POWERbreathe** rimanga in condizione ottimale, dopo la sterilizzazione reggetelo capovolto in acqua corrente, premendo al massimo la manopola tensionatrice per far scorrere l'acqua attraverso l'apparecchio, mettendolo poi ad asciugare su un asciugamano.

Ricordate di non togliere mai il coperchio posteriore!

Il **POWERbreathe** non è un giocattolo. Questo prodotto è indicato solo per l'esercitazione dei polmoni e se ne sconsiglia qualsiasi altro impiego. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, curare o impedire nessuna malattia.

9



Ricerca

Allevia i sintomi dell'asma

In una serie di sperimentazioni randomizzate e controllate, effettuate da soggetti lievemente o moderatamente asmatici, **POWERbreathe** ha dimostrato di aumentare la forza muscolare inspiratoria in media dell'11% in appena 3 settimane (McConnell et al., 1998)

Miglioramento comprovato della prestazione atletica

Vari studi hanno dimostrato che, nelle prove cronometrate, la prestazione sia dei rematori (Volianitis et al., 2001a) che dei ciclisti (Romer et al., 2001a) di élite aumenta di almeno il 4,6%, il che riduce di quasi 3 minuti la durata di una prova cronometrata di ciclismo e garantisce un margine di oltre 60m nelle remate di 2000 metri!

www.powerbreathe.com