

Viktigt att veta

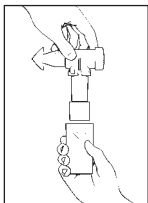
Rätt använd kan **POWERbreathe** utnyttjas av så gott som alla människor utan några som helst skadliga bieffekter.

1. Hyser du tvivel om tillförlitligheten hos **POWERbreathe**, eller om din hälsa klarar av träningen, samråd först med en läkare.
2. Ändra inte eventuell medicinering eller behandling som din läkare ordinerat utan att rådgöra med denne.
3. Är du under 16 år måste en vuxen vara med när du använder **POWERbreathe**.
4. När du andas in med **POWERbreathe** ska du känna motstånd. Det får dock inte göra ont. Känner du smärta, avbryt genast och kontakta din läkare om du anser det behövs.
5. Apparaten är endast avsedd för andningsträning. Någon annan användning rekommenderas inte.
6. **POWERbreathe** ska inte användas för att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga någon åkomma eller sjukdom.

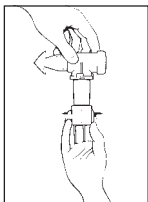
För ytterligare upplysningar om **POWERbreathe**, kontakta Fysioett AB (tel 08-92 90 26, info@fysioett.se, www.fysioett.se). Information finns även på www.powerbreathe.com.

www.powerbreathe.com

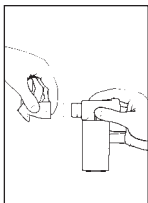
Vänj dig vid POWERbreathe



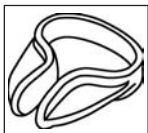
1. Dra bort det yttre höljlet (handtaget) medan du håller **POWERbreathe** upprätt. Vrid vredet åt höger (medurs sett underifrån) för att spänna belastningsfjädern och därefter åt vänster (moturs sett underifrån) för att minska belastningen. Utgångsläget är det rätta då vredet befinner sig i sin lägsta position. Då skymtar du fjädern i botten av den undre kammaren.



2. Sätt tillbaka handtaget igen. Förvissa dig om att det inte rör vid vredet som du ställer in fjäderns belastning med.



3. Tag loss munstycket och sätt det i munnen. Dina läppar ska ligga över och sluta tätt intill det yttre skyddet. Låt tänderna vila mot det inre greppet och andas in och ut genom munnen några gånger.



4. Medan du har munstycket i munnen fäster du klämman över näsborrarna. Tag ett djupt andetag och andas därefter ut sakta.



5. Fortsätt andningsövningen genom att andas så länge du kan innan du tar nästa andetag. Denna teknik kommer att ge dig det bästa utbytet av **POWERbreathe**.

6. Tag bort näsklämman, tag ut munstycket och sätt tillbaka det på apparaten. Finner du saliv på munstycket är det helt normalt. Torka bort det med en näsduk eller bit papper.

(Försök inte vrida eller ta bort ändstycket på **POWERbreathe**.)

När du använder apparaten bildas ett undertryck i din bröstorg. Storleken på detta varierar med den inställda belastningen under användningen och står i direkt relation till styrkan på dina inandningsmuskler (starka muskler = hög träningsbelastning). I mycket sällsynta fall kan det negativa trycket i bröstorgen förvärra redan existerande besvär. Vid behov, kontakta en läkare eller tränare.

Använd inte **POWERbreathe** när du är förkyld eller lider av en luftvägsinfektion utan vänta tills du är frisk. Känner du ett lätt obehag i öronen efter en förkylning beror det på att ett litet rör i örat som ska jämna ut trycket i trumhinnan blivit blockerat. Prova att hålla för näsan, stänga munnen och blåsa ut försiktigt för att på så sätt utjämna trycket. Har du besvär med öronen under flygning eller dykning kan du känna likadana symtom när du använder **POWERbreathe**.

Träning med hjälp av POWERbreathe

Följ nedanstående steg så använder du **POWERbreathe** korrekt..

1. Håll **POWERbreathe** upprätt. Avlägsna handtaget (det yttre skyddshöljet) och kontrollera att vredet befinner sig i utgångsläget (beskrivs på sidan 6 punkt 1).
2. Sätt tillbaka handtaget, håll i detta och sätt apparaten med munstycket i munnen.
3. Andas ut så mycket det går. Gör sedan en snabb, kraftig inandning och tag in så mycket luft du förmår på kortast möjliga tid. Inandningen ska pågå tills du inte längre förmår öppna ventilen.
4. Andas nu ut långsamt på ett naturligt sätt så att lungorna töms maximalt. Mot slutet av utandningen får du ta i lite extra.
5. Vänta tills du känner behov av att andas igen.
6. Upprepa övningen ända tills du blir van vid att andas på ovan nämnda sätt. Därefter sätter du på näsklämman och fortsätter att göra de kraftfulla in- och utandningarna med **POWERbreathe**.

KOM IHÅG: Din inandning ska utföras snabbt och med kraft. Utandningen ska däremot ske långsamt. Träna inte så att du börjar att flåsa. Efter en kort tid märker du hur enkelt, njutbart och motiverande det är att använda **POWERbreathe**. Om du får besvär, avbryt genast och rådgör med din läkare eller **POWERbreathe** -försäljare.

Så använder du POWERbreathe

När du lärt dig att använda **POWERbreathe** korrekt är det dags att bli bekant med programmen som gör att du får bästa utbyte av övningarna.

Vi rekommenderar att du tränar andning två gånger per dag. Följ den här rutinen morgon och kväll:

1. Sitt bekvämt eller stå upp, huvudsaken är att du känner dig avslappad.
2. Om det är första gången du använder **POWERbreathe** är det viktigt att vredet står i ursprungsläget. Sätt sedan **POWERbreathe**® i munnen och klämman på näsan.
3. Börja att andas genom **POWERbreathe**. Tänk på att andas in kraftigt och andas ut långsamt.
4. Sikta på 30 andningar vid varje träning. Ifall du känner en lätt yrsel, ta det lugnare genom en paus i slutet av utandningen innan du börjar andas in igen.
5. Orkar du inte 30 andningsövningar gör det ingenting. Hur lång tid det tar att träna upp andningsmusklerna skiljer sig från person till person.
6. Klarar du utan svårighet 30 andningsövningar ökar du fjäderbelastningen med vredet. Snart finner du den rätta träningsnivån. Du ska alltid nått och jämnt orka med 30 andningar.
7. I takt med att du ökar belastningen kan allt större lungmuskelstyrka krävas för de 30 andningarna. Om det tar emot, fortsätt bara så har du nått träningsmålet igen inom ett par dagar.
8. Justera kontinuerligt **POWERbreathe** så att belastningen varje gång blir en utmaning. Det får dock inte göra ont under de 30 andningsövningarna.

KOM IHÅG: Varje människa har unika förutsättningar. Syftet är inte att öka belastningen och andningsmotståndet hur mycket som helst. Även om du inte når de 30 andningsövningarna med vredet på den nedersta nivån har du god nytta av träningen. När framstegen kommer ökar du belastningen exempelvis var fjärde eller femte dag.

Få ut det mesta av POWERbreathe

Efter en à två veckors användning börjar du uppskatta fördelarna med **POWERbreathe** allt mer.

Efter fyra till sex veckor har andningsförmågan ökat betydligt. Då är det inte längre nödvändigt att träna dagligen med **POWERbreathe** för att ligga kvar på den förbättrade andningsnivån. Det räcker oftast med att du gör det då och då när du tycker att det är lämpligt.

POWERbreathe – träning för maximal effekt

Det är med **POWERbreathe** som med all annan träning: resultatet står i relation till hur mycket du satsar.

Vill du fortlöpande förbättra din andning och nå nya maxnivåer får du anstränga dig en aning mer. Träna då enligt modellen 30 mycket kraftiga andningar två gånger om dagen. **POWERbreathe** -motståndet ska successivt ökas så att du andas så djupt och kraftigt du förmår. Efter det 30:e andetaget ska du inte orka öppna apparatens ventil.

Ett exempel. Klarar du lätt 34 andningar ökar du belastningen genom ett kvarts varv på vredet. Om du därefter endast klarar 24 andningar ska du behålla inställningen. Efter några dagars träning med det nya, högre motståndet uppnår du de 30 andetagen igen. På detta sätt tränar du maximalt för att nå allt högre mål.

Denna typ av träning är ganska krävande. Vi rekommenderar den endast för dig som är van vid relativt hård fysisk träning.

POWERbreathe vid uppvärmning

Undersökningar visar att människors uppvärmningsövningar nästan aldrig omfattar andningsmusklerna. Nu kan du göra det med hjälp av **POWERbreathe** före själva uppvärmningspassen.

Fastställ först på vilken nivå du använder **POWERbreathe**. Tag bort handtaget och se hur många cirklar/varv som är synliga på den undre kammaren. Kan du endast se en cirkel är din nivå hög. Två synliga linjer betyder medelnivå, medan alla tre cirklarna synliga betyder att du tränar på låg nivå.

Reducera belastningen genom att vrida vredet tre varv om du tränar på hög nivå, två varv om du tränar på medelnivå och ett varv om du tränar på låg nivå. Då blir din **POWERbreathe** inställd för uppvärmning.

Genomför därefter två omgångar à 30 andetag med minst två minuters vila emellan. Försök att göra fullständiga andningar utan att använda maximal styrka. Gör denna övning senast fem minuter innan träningen eller tävlingen sätter i gång.

Glöm inte att efter uppvärmningen återställa **POWERbreathe** till ursprungsläget för dina vanliga andningsövningar.



Så rengör du POWERbreathe

Apparaten utsätts för en hel del saliv under användningen. Vi rekommenderar att du torkar ren den regelbundet av både funktionella och hygieniska skäl.

Ett par gånger i veckan bör du genomspola **POWERbreathe** i ljummet vatten under 10 minuter. Torka den därefter med en mjuk trasa under rinnande varmt vatten och var särskilt noggrann med munstycket. Skaka av allt vatten och låt apparaten lufttorka på en handduk.

Gör om rengöringsproceduren en gång i veckan men använd nu en lösning med mildt steriliserande verkan. Det är viktigt att denna lösningen är avsedd för utrustning som kommer i kontakt med munnen, till exempel för nappflaskor. Rådgör gärna med apoteket.

För att hålla din **POWERbreathe** i bästa skick efter steriliseringen ska du hålla den upp och ned i rinnande vatten. Vredet som spänner fjädern ska då vara utskruvat så långt det går så att vattnet kan genomspola genom hela enheten. Lägg därefter apparaten på en handduk och låt den själtorka.

TÄNK PÅ ATT ALDRIG TA BORT BAKSTYCKET.

POWERbreathe® är ingen leksak utan enbart avsett för träning av lungorna. Någon annan användning rekommenderas inte. Produkten ska inte användas för att diagnostisera, behandla eller bota någon åkomma eller sjukdom.

Forskning

Lindring av astmasymtom

Vid slumpmässiga, kontrollerade försök hos människor med lindrig eller måttlig astma har POWERbreathe® ökat andningsmusklernas styrka med i genomsnitt 11 procent på så kort tid som tre veckor (McConnell et al., 1998).

Förbättring av idrottsresultat

Studier har visat att elitidrottare som roddare (Volianitis et al., 2001a) och cyklister (Romer et al., 2001a) har förbättrat sina tider med upp till 4,6 procent. Det betyder nästan tre minuter snabbare i en 40 kilometers cyklingstävling och mer än 60 meters försprång i en 2000 meter lång roddtävling.