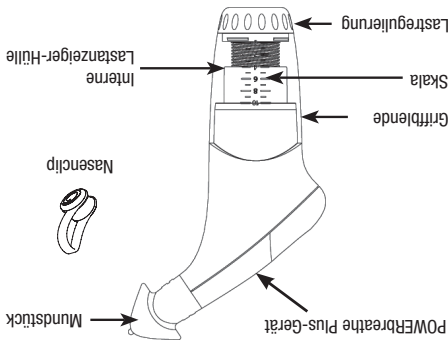


Aufwahrnehmungstasche



Bedienungsanleitung



Produktbeschreibung

Bitte beachten Sie: Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Lungenfacharzt... Wenn Sie an einer Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung oder Atemwegsinfektion leiden...

Vorsichtsmaßnahmen

Kontaktinformationen

Hauptsitz: POWERbreathe International Ltd Northfield Road, Southam Warwickshire CV47 0FG, UK

Vertrieb: Germany: Porschestraße 4, 21423 Winsen / Luhe, Deutschland

Für andere Gebiete besuchen Sie bitte: www.powerbreathe.com

Developed, designed and manufactured with pride in the United Kingdom



VORSICHTSMASSNAHMEN: Wenn Sie nicht vorbestehende Medikamente oder verschreibungspflichtige Programme... Bitte lesen Sie die folgenden Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen und GEGENZÄNGEN...

Vorsichtsmaßnahmen

Garantie Bitte bewahren Sie diese Informationen sorgfältig auf.

* Diese Garantie gewährt dem Käufer bestimmte Rechte. Der Käufer hat mitunter weitere gesetzliche Rechte. POWERbreathe International Ltd. garantiert hiermit dem ursprünglichen Käufer...

Die hierin enthaltenen Garantien treten ausdrücklich an Stelle jeglicher anderweitiger Garantien, einschließlich der gesetzlichen Gewährleistung...

Haftungsausschluss

POWERbreathe-Geräte sind kein Spielzeug. Das Gerät wurde ausschließlich zum Trainieren der Atemmuskulatur entwickelt. Ein anderer Verwendungszweck wird nicht empfohlen.

Vor Verwendung immer die Anleitung durchlesen. Das in diesem Handbuch enthaltene Material dient lediglich Informationszwecken.

Hinweis: Dieses Produkt wurde zu Hygienezwecken versiegelt und kann nicht zurückgegeben werden, wenn das Siegel aufgebrochen wurde.

Das POWERbreathe Logo ist ein eingetragenes Warenzeichen der POWERbreathe Holdings Ltd. Alle POWERbreathe Produktnamen sind Handelsmarken oder eingetragene Warenzeichen der POWERbreathe Holdings Ltd.

Bei Redaktionsschluss waren alle Informationen korrekt.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 03/2019

Zur Aktivierung Ihrer Garantie vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren POWERbreathe Plus auf der nachfolgenden Webseite registrieren: www.powerbreathe.com/warranty-index

Wir beglückwünschen Sie zu Ihrer Entscheidung für den POWERbreathe. Bei richtiger Anwendung sollten Sie die positiven Auswirkungen der Benutzung Ihres POWERbreathe bereits in wenigen Wochen spüren können.

Einführung

Sehr geehrte Kundin, Sehr geehrter Kunde!

Technische Angaben

Table with 2 columns: Component and Material. Includes items like Mundstück (Thermoplastische Elastomere), Durchsichtige Griffabdeckung (Polycarbonat), etc.

Bitte beachten Sie: Die Materialien entsprechen gemäß Zusammensetzung, Zusätzen und Eigenschaften den Bestimmungen der FDA (Food and Drug Administration)...

Auswahlbereich für den Widerstand

Die präzisen Lasteinstellungen können aus folgenden Gründen abweichen: (1) der analogen Natur des kalibrierten Federspanners und der Präzision, mit der der Widerstand ausgewählt wird...

Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance.

Table with columns: Modell, Widerstand (- cmH2O) @ 11.sec-1, and sub-columns for resistance levels 0-10.



Aufschlüsselung der Lasteinstellungen: Leichter Widerstand: Einführungslast für Beginner; Mittlerer Widerstand: Für durchschnittlich bis gut Trainierte; Hoher Widerstand: Ausschließlich für diejenigen, welche die maximale Widerstandseinstellung bei dem Modell "Mittlerer Widerstand" erreicht haben

Table-Of-Contents listing sections: Einführung, Vorsichtsmaßnahmen, Produktbeschreibung, Pflege und Wartung, Zusammenbau des POWERbreathe Plus, Kontaktinformationen, Garantie und Haftungsausschluss, Technische Angaben und Auswahlbereich für die Belastung.

Inhalt

Art.Nr. 3096803



Benutzerhandbuch



Erste Schritte mit dem POWERbreathe

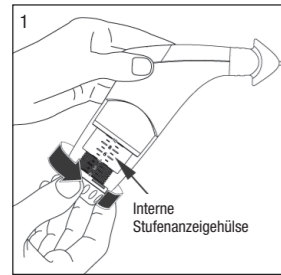


Abb. 1: Einstellung des POWERbreathe
Nehmen Sie den POWERbreathe PLUS und die Nasenklemme aus der Verpackung. Halten Sie den POWERbreathe PLUS aufrecht und üben Sie das Einstellen des Trainingswiderstands: Drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen. Drehen Sie den Regler gegen den Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu vermindern. Bitte beachten Sie, dass an der Seite des POWERbreathe PLUS eine nummerierte Skala zu sehen ist. Beim Drehen des Widerstandsreglers bewegt sich die Hülse der inneren Widerstandsanzeige nach oben oder unten und zeigt auf dieser Skala Ihren aktuellen Trainingswiderstand an.

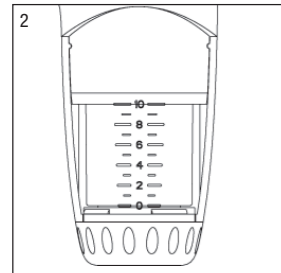


Abb. 2: Widerstand 0
Stellen Sie den POWERbreathe PLUS auf Widerstand 0 ein. Bei diesem Widerstand sollte sich das untere Ende der internen weißen Hülse, auf einer Höhe mit der untersten Stufe auf der Skala befinden, wie in der Abb. dargestellt. **Bitte beachten Sie: Versuchen Sie nicht, den Widerstand auf weniger als Stufe 0 zu reduzieren, weil dies zur Beschädigung des Einstellgewindes führen könnte.**



Abb. 3: POWERbreathe Plus in den Mund nehmen
Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen bzw. stehen und sich entspannt fühlen. Halten Sie den POWERbreathe PLUS am Griff fest, nehmen Sie das Mundstück in den Mund, so dass Ihre Lippen den äußeren Rand bedecken und so eine Dichtung bilden. Fassen Sie die Bissperre des Mundstücks zwischen Ihren oberen und unteren Zähnen.

4

Training mit dem POWERbreathe

Bitte beachten Sie: Die folgenden Trainingsanweisungen sind ziemlich anstrengend und wir empfehlen sie nur Benutzern, die an harte körperliche Aktivität gewöhnt sind.

Mit dem POWERbreathe PLUS Training verhält es sich wie mit jedem anderen Training auch – Sie bekommen das zurück was Sie investieren und sobald Sie damit aufhören, lässt der Nutzen allmählich nach und verschwindet. Wenn Sie POWERbreathe PLUS zur Steigerung Ihrer Leistung benutzen, sollten Sie sich eventuell etwas mehr fordern und zudem sicherstellen, dass Sie Ihr POWERbreathe PLUS Training regelmäßig durchführen.

Wenn Sie das POWERbreathe PLUS Training zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit durchführen, verfolgen Sie denselben Trainingsplan: „30 Atemzüge zweimal täglich“. Seien Sie sich jedoch darüber im Klaren, dass Sie nur dann den optimalen Trainingserfolg erzielen, wenn Sie hart trainieren. Mit anderen Worten, atmen Sie so tief und kräftig wie möglich ein und zielen Sie darauf ab, das muskuläre „Versagen“ innerhalb von 30 Atemzügen zu erreichen. „Versagen“ bedeutet, dass Sie nicht in der Lage sind, einen weiteren vollen Atemzug auszuführen, nachdem Sie 30 Atemzüge absolviert haben. Wenn Sie merken, dass Sie mit Leichtigkeit mehr als 30 Atemzüge absolvieren können, erhöhen Sie Ihren Trainingswiderstand um eine Viertelumdrehung. Dadurch erreichen Sie bei der nächsten Trainingseinheit möglicherweise weniger als 30 Atemzüge. Behalten Sie den Widerstand dennoch bei – innerhalb weniger Tage werden Sie wieder 30 erreichen. Auf diese Weise trainieren Sie immer auf dem optimalen Widerstand.

Je schneller Sie 30 Atemzüge absolvieren können, desto größer ist der Trainingseffekt für Ihre Einatemmuskulatur. Absolvieren Sie, um den optimalen Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen, die 30 Atemzüge so schnell Sie können, ohne dass Ihnen dabei schwindlig wird. Wenn Sie anfangen, sich schwindlig zu fühlen, pausieren Sie einfach am Ende des Atemzuges und warten Sie, bis Sie wieder einatmen müssen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, mehr als zweimal täglich zu trainieren oder mehr als 30 Atemzüge in einer Trainingseinheit zu absolvieren. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Einatemmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den POWERbreathe PLUS Trainingssitzungen zu entspannen und anzugleichen.

8

Erste Schritte mit dem POWERbreathe



Abb. 4: Einatmen durch den POWERbreathe Plus.
Atmen Sie so weit wie möglich aus. Danach atmen Sie so schnell wie möglich, kräftig und so viel wie möglich ein. Richten Sie dabei Ihren Rücken gerade und dehnen Sie den Brustkorb aus.

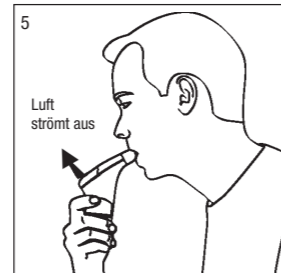


Abb. 5: Ausatmen durch den POWERbreathe Plus.
Atmen Sie solange langsam und passiv durch den Mund aus, bis Ihre Lungen leer sind und entspannen Sie dabei Ihre Brust- und Schultermuskulatur. Pausieren Sie so lange, bis Sie wieder das Bedürfnis zum Atmen verspüren. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis Sie mit dem Atmen durch den POWERbreathe Plus vertraut sind. **Bitte beachten Sie: Schnappen Sie nicht nach Luft. Falls Sie anfangen sich schwindlig zu fühlen, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit Ihrer Atmung und machen Sie am Ende des Ausatmens eine Pause.**

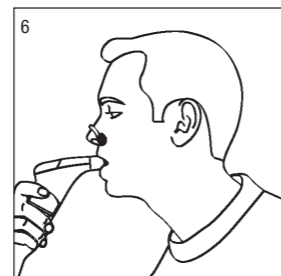


Abb. 6: Verwendung der Nasenklemme
Setzen Sie nun die Nasenklemme auf, so dass Ihre Nasenlöcher, wie in der Abb. dargestellt, zusammengedrückt werden. Üben Sie weiter, indem Sie kräftig einatmen und anschließend langsam und vollständig ausatmen. Bitte beachten Sie: Die Nasenklemme hilft Ihnen dabei, durch den Mund statt durch die Nase zu atmen. Sie ist jedoch nicht unbedingt erforderlich und einige Leute finden es angenehmer, ohne die Nasenklemme zu trainieren.

5

POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Atemmuskulatur bei den normalen Aufwärmübungen vor dem Training vernachlässigt wird. Dies führt am Beginn des Trainings zu übermäßiger Atemlosigkeit. POWERbreathe PLUS kann speziell zum Aufwärmen dieser Muskeln vor dem Training eingesetzt werden, indem eine Einstellung mit reduziertem Widerstand gewählt wird.

Hierfür müssen Sie zunächst Ihren aktuellen Trainingswiderstand bestimmen, indem Sie die Position der Hülse der Widerstandsanzeige auf der nummerierten Skala überprüfen. Für Aufwärmübungen sollte der Widerstand des POWERbreathe PLUS auf ca. 80% Ihres normalen Trainingswiderstandes eingestellt werden. Verwenden Sie folgende Tabelle als Richtlinie zur Berechnung Ihres idealen Aufwärmwiderstandes. Hierbei wird der gegenwärtige Trainingswiderstand als Referenz verwendet.

Gegenwärtiger Trainingswiderstand	Idealer Aufwärmwiderstand
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

Wenn Sie Ihren POWERbreathe PLUS auf den richtigen Aufwärmwiderstand eingestellt haben, führen Sie zwei Serien mit 30 Atemzügen durch. Machen Sie zwischen den beiden Serien zwei Minuten Pause. Versuchen Sie, vollständig und kräftig einzusatmen. Diese Übung sollte innerhalb von fünf Minuten vor Beginn Ihres Workouts, Trainings oder Wettkampfs durchgeführt werden.

(BITTE BEACHTEN SIE: Durch eine vollständige Drehung des Widerstandsreglers erhöht oder verringert sich der Widerstand um eine Stufe)

9

Erste Schritte mit dem POWERbreathe

Finden Sie den für Sie richtigen Trainingswiderstand

Versuchen Sie, 30 Atemzüge mit dem Widerstand 0 und der beschriebenen Atemmethode zu schaffen. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb schaffen. Jeder Mensch ist anders, und es kann eine gewisse Zeit dauern, bis Ihre Atemmuskulatur entsprechend aufgebaut ist.

- Wenn Sie die 30 Atemzüge ohne besondere Anstrengung schaffen, drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen und wiederholen Sie anschließend die Übung.

- Auf diese Weise können Sie durch schrittweises Steigern des Widerstandes den idealen Trainingswiderstand für sich herausfinden, bis Sie genau 30 Atemzüge durchhalten.

- Wenn Sie den richtigen Widerstand für sich gefunden haben, sollten Sie nach Möglichkeit zweimal täglich 30 Atemzüge absolvieren. Einmal am Morgen und einmal am Abend.

- Im Laufe der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, die 30 Atemzüge zu absolvieren. An diesem Punkt können Sie den Trainingswiderstand steigern, indem Sie den Widerstandsregler um etwa eine Viertelumdrehung weiterdrehen, so dass Sie wieder nur gerade 30 Atemzüge schaffen. Bitte beachten Sie: Die Skala dient nur zur Orientierung - setzen Sie sich nicht unter Druck. Sie brauchen nicht jedes Mal eine ganze Stufe heraufzudrehen, wenn Sie Ihre Trainingsbelastung steigern wollen.

Erhaltung der Atmung

Nach vier bis sechs Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und Sie sollten sich bei körperlicher Betätigung weniger atemlos fühlen. In diesem Stadium brauchen Sie Ihren POWERbreathe PLUS nicht mehr täglich zu benutzen, um Ihre verbesserte Atmung aufrechtzuerhalten. Es reicht aus, wenn Sie Ihren POWERbreathe PLUS alle zwei Tage zweimal benutzen, um geringere Atemlosigkeit sowie eine verbesserte Leistung bei körperlicher Betätigung zu genießen.

6

Pflege und Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

POWERbreathe PLUS wurde als so robust und langlebig wie möglich konzipiert. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe PLUS viele Jahre halten. Lesen Sie sich bitte folgende Vorsichtsmaßnahmen durch, um zu gewährleisten, dass Ihr POWERbreathe PLUS in bestem Zustand bleibt.

- Versuchen Sie nicht, den Widerstandsregler auf unter 0 zu drehen – dies ist die minimal mögliche Einstellung. Der Versuch, den Mechanismus weiter herauszuschrauben, kann zu einer Beschädigung des Einstellgewindes führen.
- Versuchen Sie nicht, den oberen und den unteren Teil der POWERbreathe-Einheit voneinander zu trennen – diese sollten permanent miteinander verbunden bleiben.
- Bewahren Sie Ihren POWERbreathe PLUS in dem mitgelieferten Beutel oder in einem geeigneten sauberen und hygienischen Behälter auf. Achten Sie bitte immer darauf, dass Ihr POWERbreathe PLUS trocken ist, bevor Sie ihn verstauen.

Reinigung

Ihr POWERbreathe ist während der Anwendung Speichel ausgesetzt. Wir empfehlen, dass Sie ihn häufig reinigen, um Hygiene und Funktionalität aufrechtzuerhalten.

Legen Sie Ihren POWERbreathe PLUS mehrmals wöchentlich etwa zehn Minuten lang in warmes Wasser. Reinigen Sie ihn anschließend unter fließendem, warmem Wasser mit einem weichen Tuch. Widmen Sie dem Mundstück dabei besondere Aufmerksamkeit. Schütteln Sie überschüssiges Wasser heraus und legen Sie das Gerät zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

Führen Sie den gleichen Vorgang einmal pro Woche durch. Legen Sie Ihren POWERbreathe hierbei allerdings anstatt in Wasser in eine milde Reinigungslösung oder eine zugelassene Reinigungslösung. Die verwendete Reinigungslösung muss für Geräte gedacht sein, die mit dem Mund in Kontakt kommen, zum Beispiel solche Lösungen, die für Babyflaschen verwendet werden. POWERbreathe-Reinigungstabletten sind landesweit im Einzelhandel erhältlich oder Sie besuchen.

Damit Ihr POWERbreathe PLUS in gutem Zustand bleibt, halten Sie ihn nach der Desinfektion kopfüber unter fließendes Wasser, damit dieses durch das Gerät laufen kann. Schütteln Sie überschüssiges Wasser heraus und legen Sie ihn zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

Falls eine weitergehende Reinigung nötig sein sollte, kann der POWERbreathe Plus, wie in der Abb. auf Seite 11 dargestellt, in seine Einzelteile zerlegt werden. Achten Sie beim Zerlegen des POWERbreathe PLUS darauf, keine Teile zu verlieren.

Bitte beachten Sie: Der POWERbreathe Plus kann nicht in der Geschirrspülmaschine gewaschen werden.

10

Training mit dem POWERbreathe

Der Trainingswiderstand von POWERbreathe PLUS kann eingestellt werden. Beginnen Sie mit einem Widerstand, den Sie leicht bewältigen können. Falls Sie an einer Atemwegserkrankung leiden oder nicht an körperliche Betätigung oder Training gewöhnt sind, könnte der niedrigste Widerstand eventuell eine Herausforderung für Sie darstellen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, während der ersten Woche den Trainingswiderstand der Stufe 0 zu wählen. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf, tief und kräftig einzusatmen. Danach atmen Sie bitte langsam und sanft aus. Versuchen Sie, zweimal täglich auf 30 Atemzüge zu kommen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf einmal absolvieren können, pausieren Sie eine Minute lang und setzen Sie die Übung anschließend fort, bis Sie insgesamt 30 Atemzüge gemacht haben.

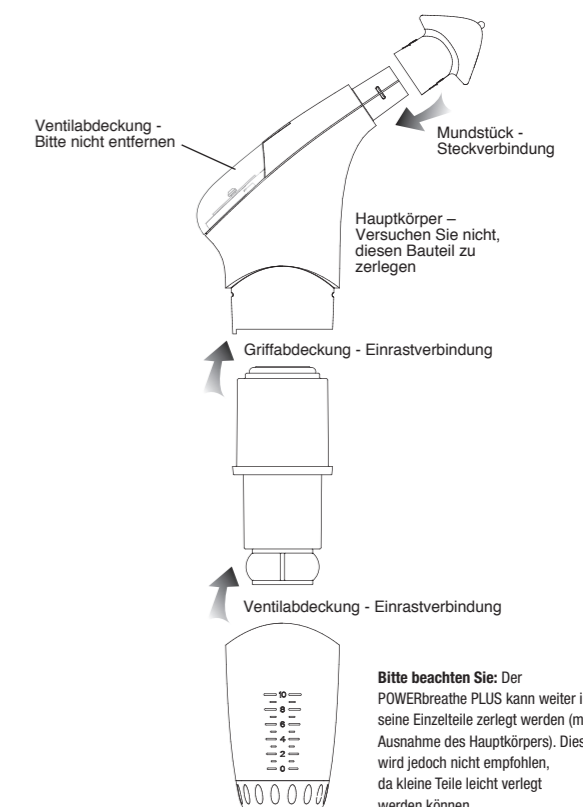
Sobald Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen mehr als 30 Atemzüge absolvieren können, erhöhen Sie den Trainingswiderstand um eine Viertelumdrehung. Diese Steigerung kann bedeuten, dass Sie bei der nächsten Trainingseinheit keine 30 Atemzüge ohne Pause absolvieren können. Trainieren Sie mit diesem Widerstand weiter und Sie werden schon bald in der Lage sein, 30 Atemzüge am Stück zu schaffen. Erhöhen Sie den Trainingswiderstand immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen mehr als 30 Atemzüge absolvieren können. Nehmen Sie sich vor, den Trainingswiderstand jede Woche um eine Viertelumdrehung zu erhöhen.

Wenn Sie Ihr Training mit POWERbreathe PLUS beginnen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie problemlos mehr als 30 Atemzüge auf Widerstand 0 absolvieren können. Erhöhen Sie in diesem Fall den Trainingswiderstand jeden Tag um eine Viertelumdrehung. Sie werden bald einen Widerstand erreichen, der eine Herausforderung für Sie darstellt und bei dem Sie Schwierigkeiten haben, 30 Atemzüge am Stück zu absolvieren. Erhöhen Sie bei Erreichen dieses Widerstandes den Trainingswiderstand nur noch dann, wenn Sie wieder ohne besondere Schwierigkeiten mehr als 30 Atemzüge am Stück absolvieren können.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie den POWERbreathe PLUS regelmäßig benutzen müssen, unabhängig davon ob Sie ein Spitzensportler sind oder nur die Treppen steigen können wollen, ohne dabei außer Puste zu geraten. Je mehr Anstrengung Sie in Ihr POWERbreathe PLUS Training investieren, desto größer ist der Nutzen den Sie daraus ziehen. Lassen Sie sich jedoch nicht dazu verleiten, mehr als zwei Serien mit je 30 Atemzügen pro Tag oder mehr als 30 Atemzüge in einer Trainingseinheit zu absolvieren. Konzentrieren Sie sich stattdessen lieber darauf, den anspruchsvollsten Widerstand für 30 Atemzüge zweimal täglich zu erreichen. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Einatemmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den Trainingseinheiten zu entspannen und anzugleichen.

7

Zusammenbau des POWERbreathe Plus



Bitte beachten Sie: Der POWERbreathe PLUS kann weiter in seine Einzelteile zerlegt werden (mit Ausnahme des Hauptkörpers). Dies wird jedoch nicht empfohlen, da kleine Teile leicht verlegt werden können.

11