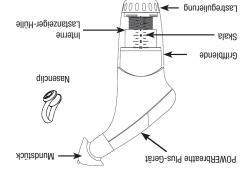
ниремянгиндагазспе



Bedienungsanleitung





Produktbeschreibung

jeweiligen POWERbreathe-Vertreiber in Ihrem Land. РОМЕКВГеатле павел, коптакцегел ые віте деп powerbreathe.com). Wenn Sie weitere Fragen über wollen, besuchen Sie unsere Webseite (www. Wenn Sie oder Ihr Arzt mehr über die klinische Wirksamkeit der POWERbreathe-Geräte erfahren z. B. COPD, Asthma und Herzversagen verbessert. Lebensqualität bei schwächenden Krankheiten wie bnu zna siolestungstoleranz und Symptome, Belastungstoleranz und Es ist klinisch bewiesen, das POWERbreathe

Inren Lungentacharzt. Bitte beachten Sie: Konsultieren Sie im Zweifelsfall

Kontaktinformationen

POWERbreathe International Ltd

Telefon: +44 (0)1926 816100

Telefon: +49 (0)4171 890 81 79

Für andere Gebiete besuchen Sie bitte:

Northfield Road, Southam

www.powerbreathe.com

Hauntsitz:

Warwickshire

CV47 0FG, UK

Vertrieb:

Germany:

Porschestraße 4. 21423 Winsen / Luhe,

www.lungentrainer.de

www.powerbreathe.com

Deutschland

nach dem RM1 / IM1 zeigt. Patienten, bei denen sich eine Verschlechterung der Anzeichen und Symptome von Herzversagen POWERbreathe Plus ist nicht geeignet für

nuq Dırıck. linksventrikulärem enddiastolischem Volumen Patienten mit ausgeprägtem, erhöhtem POWERbreathe Plus ist nicht geeignet für

Опгелегкгалкилд іеідеп. Verwenden Sie POWERbreathe Plus nicht, wenn Sie an einem Trommelfellriss oder einer anderen

Vorsichtsmaßnahmen

Dyspnoe leiden. ungewöhnlich niedrigen Wahrnehmung einer regelmäßigen, schweren Schuben oder an einer Symptomwahrnehmung haben und an 1ur Asthmapatienten, die eine niedrige

 POWERbreathe Plus ist nicht geeignet Erkrankungen empfohlen:

(IMT) wie das Training mit POWERbreathe Plus wird nicht für Patienten mit bestimmten der folgenden GEGENANZEIGEN: Atemmuskulatur-Training (RMT)
/ Training der inspiratorischen Atemhilfsmuskulatur

• Entsättigung während oder nach dem IMT (<94 %)

• Ausgeprägte Osteoporose mit einer Vorgeschichte von Rippenfrakturen • Große Blasen im Röntgenthorax

rnudeupocyqunck

апдемениег мегиен. Plus nicht vor der vollständigen Genesung gebrochenen kippen solite PUWEKBreathe einem Trauma des Pneumothorax und/oder FLKrankung ausgelost werden konnte. Nach Rippen), da eine wiederholte Entstehung der aufgrund eines Iraumas, z. B. gebrochene Spontanpneumothorax (kollabierte Lunge

POWERbreathe Plus-Gerät verwendet wird: behandeinden Arzt ningewiesen, bevor das auf den Bedarf einer Betreuung durch Ihren zusatzlich wird bei den folgenden Erkrankungen

в рег еплет уогрезтелением

konsultieren Sie Ihren Arzt. Symptome abgeklungen sind. Im zweitelstall POWERbreathe Plus nicht zu verwenden, bis die Atemwegsintektion leiden, raten wir Innen, Inr Nasennebenhonienentzundung oder Wenn Sie an einer Erkaltung, lie Symptome anhalten, konsultieren Sie bitte ZWISCHEN Mund und Un'en verursacht. Wenn Erholungszeit nach einer Erkältung. Dies wird durch einen unzureichenden Druckausgleich Trainings mit POWERbreathe Plus ein leichtes Unbehagen in den Ohren, besonders in der Einige Anwender verspüren während des

INYEN AYZI. Juwendung unmittelbar und konsultieren Sie Plus Schmerzen verspüren, beenden Sie die Vanrend der Anwendung von Puwerbreatne jedoch keine Schmerzen spüren. Wenn Sie Während des Trainings mit POWERbreathe Plus sollten Sie beim Einatmen einen Widerstand,

viuger unter 7 painte geelgnet. Plus-Gerät enthält Kleinteile und ist nicht für Erwachsenen benutzen. Das POWERbreathe RMT / IMT ausschließlich unter Aufsicht eines Personen unter 16 Jahren sollten POWERbreathe

Anwendung ist vorgesehen oder impliziert. Aremniitsmuskulatur vorgesenen. Keine andere für das Training Ihrer inspiratorischen POWERbreathe Plus ist ausschließlich

Krankheiten vorgesehen. Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose,

Anwendern, einschließlich Familienmitgliedern, PUWERBreathe Plus-Gerat nicht mit anderen Um eine potenzielle Übertragung von Infektionen zu vermeiden, empfehlen wir, dass Sie Ihr

OTHER THEFT ALL LU KONSUILLERIN. oder verschriebene Behandlungsprogramme, Verändern Sie nicht verordnete Medikamente

VORSICH I SMASSNAHMEN:

sicherzustellen, dass Sie das POWERbreathe Plus-Gerät sicher und angemessen verwenden: Bitte lesen Sie die folgenden Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen und GEGENANZEIGEN, um

konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Eignung des POWERbreathe Plus -Geräts im Zweifel sind oder Krankheitsbeschwerden haben, bei ordnungsgemaßer Verwendung keinerlei schadliche Nebenwirkungen. Wenn Sie über die Atemhilfsmuskulatur (IMT) ist arzneimittelfrei; für nahezu alle Personen geeignet und verursacht Das POWERbreathe - Atemmuskulatur-Training (RMT) / Training der inspiratorischen

Vorsichtsmaßnahmen

Garantie Bitte bewahren Sie diese Informationen sorgfältig auf.

* Diese Garantie gewährt dem Käufer bestimmte Rechte. Der Käufer hat mitunter weiter gesetzliche Rechte. POWERbreathe International Ltd. garantiert hiermit dem ursprünglichen Käufer, dessen Name ordnungsgemäß registriert wird, dass das verkaufte Produkt keinerlei Mängel in Material oder Verarbeitung aufweist. Die Pflichten von POWERbreathe International Ltd. im Rahmen dieser Garantie beschränken sich auf die Reparatur und den Ersatz des Teils bzw. der Teile des Geräts, die nach einer entsprechenden Inspektion Mängel in Material oder Verarbeitung aufweisen. Schäden, die aufgrund von Zweckentfremdung, Fehlgebrauch, Nichtbeachtung der Vorsichtsmaßnahmen, unsachgemäßer Wartung oder der kommerziellen Nutzung auftreten sowie gesprungene oder gebrochene Gehäuse werden nicht von dieser Garantie abgedeckt. Während des zweijährigen Garantiezeitraums wird das Produkt entweder repariert oder ersetzt (nach unserem Ermessen kostenfrei). Die Garantie deckt keinerlei Schäden oder Folgeschäden ab, die aufgrund einer nicht von POWERbreathe International Ltd. genehmigten Wartung entstehen

Die hierin enthaltenen Garantien treten ausdrücklich an Stelle jeglicher anderweitigen Garantien, einschließlich der gesetzlichen Gewährleistung, dass die Ware marktfähig und für den normalen

Haftungsausschluss

POWERbreathe-Geräte sind kein Spielzeug. Das Gerät wurde ausschließlich zum Trainieren der Atemmuskulatur entwickelt. Ein anderer Verwendungszweck wird nicht empfohlen. Suchen Sie stets Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister auf, wenn Sie Fragen zu gesundheitlichen Problemen haben. Dieses Produkt dient nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten. Einzelergebnisse können unterschiedlich ausfallen. Wir übernehmen ferner keinerlei Garantie hinsichtlich der Anwendung bzw. der Ergebnisse der Anwendung des

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

POWERbreathe-Geräte bestehen aus kleinen Einzelteilen und sind für Kinder unter 7 Jahren nicht

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

POWERbreathe International Ltd gibt keine Zusicherungen oder Gewährleistungen im Hinblick auf diese Bedienungsanleitung oder die darin beschriebenen Produkte. POWERbreathe International Ltd haftet zudem in keiner Weise für jegliche direkte oder versehentliche, Folge- oder besondere Schäden, die aufgrund der Nutzung des hierin beschriebenen Materials oder Produktes entstehen POWERbreathe ist ein patentiertes Produkt mit urheberrechtlich geschütztem Design. Alle Rechte vorbehalten. Technische Änderungen auf Grundlage der fortlaufenden Entwicklungstätigkeit beim Hersteller vorbehalten.

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 & 0E © 03/2019

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

nehmen Sie sich Zeit, sich an das Training zu gewöhnen. optimale Wirkung erzielen, lesen Sie die Anweisungen in diesem Heft bitte sorgfältig durch und und dauert deshalb in der Regel nur wenige Minuten. Damit Sie mit Ihrem POWERbreathe die Das klinisch erprobte Training mit dem POWERbreathe sieht 30 Atemzüge zweimal täglich vor

POWERbreathe ergänzt daher diese Atemtechniken.

Es ermöglicht eine Verbesserung der Stärke und zusätzliche Kontrolle über Ihrer Atmung. den Mund anstatt durch die Nase atmen müssen, beruht das Training auf ähnlichen Prinzipien die Atmung durch die Nase bevorzugt wird. Obwohl Sie beim Training mit POWERbreathe durch SIE KENNEN VIEIIEICHT BESTIMMTE ATEMTECHNIKEN, WIE Z.B. die Deim Yoga angewandte, Dei der

Atemmuskeln entspannen und die Luft auf natürliche Weise aus der Lunge entweichen lassen. Widerstand ausgeubt und Sie konnen normal ausatmen. Dadurch konnen sich die Brust- und arbeiten - vor allem die Muskeln des Zwerchfells und des Brustkorbs. Beim Ausatmen wird kein DAS 1ST DEY ETTEKT DES WIDEYSTANDEST UIESEY WITKT AUT DIE MIUSKEIN, DIE DEIM EINATMEN POWERbreathe werden Sie bemerken, dass Sie sich beim Einatmen mehr anstrengen mussen. Heben von Gewichten, um auf diese Weise Ihre Armmuskulatur zu stärken. Beim Training mit Diese kräftigt die Atemmuskulatur, indem sie diese stärker arbeiten lässt. Das ist ähnlich zum POWERbreathe verwendet eine Technik, die unter dem Namen Widerstandstraining bekannt ist.

rnuĝeuembuysem oger bronchilis.

Leistungssportler ebenso wie für Patienten mit Atemwegserkrankungen, wie z.B. Asthma, und reduziert so Atemlosigkeit bei Ihrem Training oder Ihren Aktivitäten. Dies gilt für bereits in wenigen Wochen spüren können. POWERbreathe PLUS stärkt Ihre Atemmuskulatur Anwendung sollten Sie die positiven Auswirkungen der Benutzung Ihres POWERbreathe Wir begluckwunschen Sie zu Ihrer Entscheidung für den POWERbreathe. Bei richtiger

Sehr geehrte Kundin, Sehr geehrter Kunde!

Einführung

Technische Angaben

Mundstück Durchsichtige GriffabdeckungSoft-Touch- Einstellgriff Klappenventil.	Polycarbonat ABS mit Santopren-Überzug
O-RingGummi der Nasenklemme	
Brücke der Nasenklemme Alle anderen Bauteile	Polyamid

Bitte beachten Sie: Die Materialien entsprechen gemäß Zusammensetzung, Zusätzen und Eigenschafter den Bestimmungen der FDA (Food and Drug Administration; US-Bundesbehörde zur Überwachung von Nahrungs- und Arzneimitteln), sofern zutreffend in Übereinstimmung mit der Richtlinie 93/42/EWG über änglichen Anforderungen für Medizinprodukte (Anhang 1).

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; (2) einer geringen Auswirkung des Atemyolumens auf die Finfederung d.h. ein erhöhtes Atemyolumen führt zu einer stärkeren Einfederung sowie zu einem geringen Anstieg des Widerstands (Caine & McConnell, 2000). Dieser Effekt ist bei allen federbelasteten Geräten gegeben und wird durch eine Erhöhung des Federbereichs verstärkt (er ist bei einer Feder mit einem maximalen Bereich von 90cmH20 im Vergleich zu einer Feder mit einem halb so großen Bereich stärker); ferner ist er bei einer geringeren absoluten Widerstandseinstellung ebenfalls stärker (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Modell	lodell Widerstand (- cmH2O) @ 11.sec-1										
	Widerstandseinstellungen										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LW	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
MW	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
HW	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274













Aufschlüsselung der Lasteinsteillunger Leichter Widerstand

Einführungslast für Beginner Mittlerer Widerstand

14

Für durchschnittlich bis aut Trainierte

Hoher Widerstand Ausschliesslich für diejenigen, welche die maximale Widerstandseinstellung

Zusammenbau des POWERbreathe Plus Pflege und Wartung POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training Training mit dem POWERbreathe Erste Schritte mit dem POWERbreathe.....4, 5 & 6 Produktbeschreibung.. Vorsichtsmaßnahmen Einfuhrung.

Technische Angaben und Auswahlbereich für die Belastung.

Kontaktinformationen

Garantie und Haffungsausschluss.....

Art.Nr. 3046803

linhalt





Developed, designed and manufactured with pride in the United Kingdom

PB129 PLUS User Manual German DE

JN3675 V4 © 03/2019 E & 0E

www.powerbreathe.com

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 O 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 Bisssperre des Mundstücks zwischen Ihren oberen und unteren Zähnen

Training mit dem POWERbreathe

Bitte beachten Sie: Die folgenden Trainingsanweisungen sind ziemlich anstrengen 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 sohald 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 Einatmungsmuskulatur. Absolvieren Sie, um den optimalen Nutzen aus Ihrem Training zu ziehen. die 30 Atemzige 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. Einatmungsmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den POWERbreathe PLUS Trainingssitzunger zu entspannen und anzugleichen.

Erste Schritte mit dem POWERbreathe

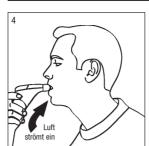


Abb. 4: Einatmen durch den POWERbreathe

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 ertraut 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 Nasenklemm

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

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	ldealer 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 einzuatmen. 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)

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 iedes 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.

Pflege und Wartung

POWERbreathe PLUS wurde als so robust und langlebig wie möglich konzipiert. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe PLUS viele Jahre halten. Lesen Sie sich hitte folgende Vorsichtsmaßnahmen durch, um zu gewährleisten, dass Ihr POWERbreathe PLUS in bestem 7ustand 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.

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 Reinigungslotion 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 Babvflaschen verwendet werden. POWERbreathe-Reinigungstabletten sind landesweit im Einzelhandel erhältlich oder Sie

Damit Ihr POWERbreathe PLUS in outem 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

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 einzuatmen. 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 Vierteldumrehung. 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 iede 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 Frreichen 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 Einatmungsmuskulatur Zeit braucht, sich zwischen den Trainingseinheiten zu entspannen und anzugleichen.

Zusammenbau des POWERbreathe Plus

