

Introduction	1
Précisions.....	2 & 3
Description du produit	3
Formation au POWERbreathe	7 & 8
POWERbreathe pour s'échauffer avant l'exercice	9
Entretien	10
Montage du POWERbreathe	11
Coordonnées	12
Garantie et déni de responsabilités.....	13
Spécifications techniques et gamme de choix de charge	14

Table des matières

POWER[®] PLUS₊ breathe

Mode d'emploi



Pour activer la garantie
 Veuillez vous assurer d'enregistrer l'achat de votre POWERbreathe en vous rendant sur le site www.powerbreathe.com
 Merci.

Le régime d'entraînement POWERbreathe prouvé en laboratoire qui consiste à pratiquer 30 inspirations, en principe deux fois par jour ne demande que quelques minutes. Pour être sûr de profiter au maximum de votre POWERbreathe, veuillez lire attentivement ce livret d'instructions et prendre le temps de vous habituer à votre POWERbreathe.

Vous avez peut-être connaissance de certaines techniques respiratoires, comme celles qu'utilise le yoga, qui favorisent la respiration nasale. Bien que l'entraînement avec POWERbreathe impose de respirer par la bouche et non par le nez, il obéit à des principes similaires et vous permettra d'améliorer encore la puissance et le contrôle de votre respiration. POWERbreathe sera donc le complément idéal de ces techniques respiratoires.

Vous avez peut-être connaissance de certaines techniques respiratoires, comme celles qu'utilise le yoga, qui favorisent la respiration nasale. Bien que l'entraînement avec POWERbreathe impose de respirer par la bouche et non par le nez, il obéit à des principes similaires et vous permettra d'améliorer encore la puissance et le contrôle de votre respiration. POWERbreathe sera donc le complément idéal de ces techniques respiratoires.

Nous vous remercions d'avoir acheté POWERbreathe. Vous devriez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Cher client,

Introduction

Spécifications techniques

- Embout Élastomère thermoplastique (TPE)
- Couvercle de poignée transparent Polycarbonate
- Ajusteur au toucher soyeux ABS avec Strapôrène surmoulant
- Clape silicone 60
- Joint torique Caoutchouc de nitrile
- Caoutchouc clip nasal..... silicone 40
- Clip nasal nylon
- Tous les autres composants ABS (acrylonitrile butadiène styrène)

Plage de sélection de charge

Les réglages précis de la charge peuvent varier en fonction de : (1) la nature analogue du ressort de tension étalonnée, et de la précision à laquelle la charge est choisie, (2) du petit effet du débit respiratoire sur la compression du ressort, notamment que les hauts débits respiratoires entraînent une plus grande compression du ressort, et une petite augmentation de la charge (Caine & McConnel, 2000). Cet effet est habituel à tous les dispositifs utilisant un ressort, et sa taille est déclinée en augmentant la gamme de ressorts (elle est plus importante avec un ressort d'une plage maximale de 90cmH₂O comparée à un ressort d'une plage moyenne), elle est aussi plus importante sur des réglages inférieurs absolus de charge (Caine & McConnel, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Mie au point et évaluation d'un entraîneur des muscles respiratoires à limite de pression, devant être utilisé dans le contexte des performances sportives. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Modèle	Charge (- cmH ₂ O) à 11.sec-1										
	Paramètre de charge										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RL	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
RM	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
RI	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

RL	RM	RI	Clé des niveaux de résistance
RESISTANCE LÉGÈRE	RESISTANCE MOYENNE	RESISTANCE IMPORTANTE	Résistance légère Niveau d'introduction pour les nouveaux usagers Résistance moyenne Pour les personnes de modérément en forme à très en forme Résistance importante Uniquement pour ceux ayant atteint la charge maximale sur un modèle de résistance moyenne

Précautions d'emploi

POWERbreathe - La stimulation des muscles respiratoires (RMT en anglais) / stimulation des muscles inspiratoires (IMT en anglais) se fait sans médicaments : elle convient donc à presque tout le monde et ne devrait causer aucun effet secondaire nocif, utilisée correctement. En cas de doute quant à l'adéquation de votre appareil POWERbreathe Plus, ou en cas de problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Précautions d'emploi

Garantie (veuillez conserver ces informations)

*Cette garantie permet à l'acheteur de disposer de droit légaux spécifiques. L'acheteur peut également disposer d'autres droits. POWERbreathe International Ltd. garantit par la présente à l'acheteur, dont le nom doit être dument inscrit sur celui-ci, que le produit qui lui est vendu est exempt de défauts pièces et main d'oeuvre.. Les obligations de POWERbreathe International Ltd. conformément à cette garantie, se limitent aux réparations ainsi qu'au remplacement de cette appareil ou de pièces de l'appareil, faisant suite à inspection pièce et main d'oeuvre. Une mauvaise utilisation, un abus, des accidents ou la négligence de prendre certaines précautions, un mauvais entretien ou utilisation commerciale, des boîtiers cassés ou fêlés, ne sont pas couverts par cette garantie. Au cours de la garantie de deux ans, le produit sera réparé ou remplacé (à notre discrétion et sans frais). Le garantie de couvre pas les dégâts ou dégâts consécutifs dus à un entretien non autorisé par POWERbreathe International Ltd.

Les garanties ci-contenues remplacent expressément toute autre garantie, notamment toute garantie sous entendue de qualité marchande et / ou d'adéquation à cette utilisation.

Clause d'exemption de responsabilité

Les appareils POWERbreathe ne sont pas des jouets. Ce produit est conçu exclusivement à des fins d'exercices respiratoires. Tout autre usage est déconseillé.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou autre professionnel de la santé, en cas de questions concernant un certain état de santé. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelle que maladie que ce soit. Les résultats peuvent varier individuellement. Aucune revendication n'est émise ni impliquée concernant l'utilisation du présent équipement, ou les résultats de son utilisation.

Toujours lire le mode d'emploi avant utilisation. Les informations contenues dans ce manuel ne sont données qu'à titre informatifs.

Les appareils POWERbreathe contiennent de petites pièces, et ne conviennent pas aux enfants de moins de 7 ans.

Remarque : Ce produit est étanché à titre d'hygiène, et ne peut être renvoyé si le joint est brisé. POWERbreathe International Ltd n'émet aucune affirmation ni garantie quant à ce manuel ou aux produits ci-décrits. POWERbreathe International Ltd ne pourra être tenue responsable de tout dégât, direct ou consécutif, spécial, survenant ou lié à l'utilisation de ce matériel ou des produits ci-décrits.

POWERbreathe est un produit protégé par copyright par la conception, et breveté. Tout droit réservé. Le programme de développement permanent du fabricant peut entraîner des modifications sans préavis des spécifications.

Le logo POWERbreathe est une marque déposée de POWERbreathe Holdings Ltd. Tous les noms des produits POWERbreathe sont des marques ou des marques déposées appartenant à POWERbreathe Holdings Ltd.

Tous les renseignements sont exacts à la date de mise sous presse. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 04/2022

Description du produit

Appareil POWERbreathe Plus

Embout buccal

Clip nasal

Couvercle de poignée

Echelle de réglage

Bouton de réglage de la dose

de la dose

Réglage

Pochette de rangement

Mode d'emploi

Précautions d'emploi

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Vous devez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe oxygènera de façon plus stable vos muscles, entraînant moins de manques de souffle lors des exercices ou d'activités. Il concerne tant les athlètes que les individus souffrant de problèmes respiratoires, notamment de COPD (bronchopneumopathie chronique obstructive) et d'asthme.

Précautions d'emploi

Coordonnées

Siège :
POWERbreathe International Ltd
 Northfield Road, Southam, Warwickshire
 CV47 0FG, England, UK
 Téléphone : +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

HaB GmbH,
 Porschestr. 4,
 D-21423 Winsen an der Luhe,
 Deutschland.



Développé, conçu et fabriqué en toute fierté au Royaume-Uni

Vos débuts avec POWERbreathe

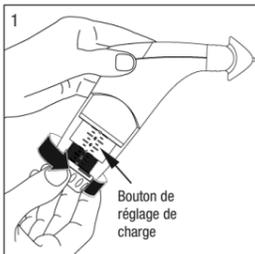


Schéma 1 : Réglage du POWERbreathe

Retirez le dispositif POWERbreathe Plus et le clip nasal de l'emballage. En tenant POWERbreathe Plus verticalement, exercez-vous à régler la charge d'entraînement : faites tourner le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du POWERbreathe Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de charge, le manchon indicateur de charge interne se déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre charge actuel d'entraînement sur cette échelle.

Schéma 2 : Charge 0

Réglez maintenant le POWERbreathe Plus à la charge 0. À cette charge, la base du manchon blanc interne doit être alignée avec la charge la plus basse de l'échelle, comme indiqué sur le schéma. **Remarque : N'essayez pas d'abaisser la charge en-dessous de la charge 0, cela pourrait endommager le filetage de réglage.**

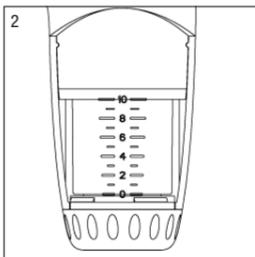
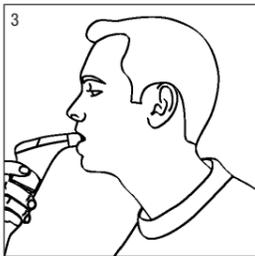


Schéma 3 : Mettez le POWERbreath Plus dans votre bouche

assis ou debout et détendez-vous. En tenant POWERbreathe Plus par la poignée, placez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mordre entre les mâchoires supérieure et inférieure.



4

POWERbreathe et formation

Remarque : Les consignes d'entraînement suivantes imposent un effort assez important et nous les conseillons uniquement à ceux qui ont l'habitude de pratiquer une activité physique exigeante.

POWERbreathe Plus est analogue à tous les entraînements : son résultat dépend de vos efforts, et si vous cessez de l'utiliser, ses bénéfices disparaissent peu à peu. Si vous utilisez POWERbreathe Plus pour améliorer vos performances, vous souhaitez peut-être, au-delà de la pratique régulière de votre entraînement POWERbreathe Plus, aller un peu plus loin.

Lorsque vous vous entraînez avec POWERbreathe Plus pour les performances, utilisez le même programme d'entraînement « 30 respirations deux fois par jour », mais soyez conscient que seul un entraînement intense vous procurera des bénéfices optimaux. En d'autres termes, respirez aussi profondément et aussi énergiquement que vous le pouvez et tentez d'atteindre l'« échec » dans le cadre des 30 respirations. « Échec » signifie que, lorsque vous atteignez 30 respirations, vous ne pouvez pas effectuer une respiration complète. Si vous découvrez que vous pouvez effectuer plus de 30 respirations avec facilité, augmentez votre charge d'entraînement d'un quart de tour. Peut-être n'atteindrez-vous pas les 30 respirations à votre séance suivante, mais insistez, en quelques jours vous y arriverez à nouveau. De cette façon, vous vous entraînez toujours à la charge optimale.

Plus vite vous terminez les 30 respirations, plus l'effet de l'entraînement sera sensible sur vos muscles inspiratoires. Pour un bénéfice optimal, effectuez les 30 respirations aussi vite que possible sans avoir d'étourdissement. Si vous avez un étourdissement, faites une pause à la fin d'une respiration et attendez de ressentir le besoin de respirer à nouveau. Ne soyez pas tenté de vous entraîner plus de deux fois par jour, ou d'effectuer plus de 30 respirations en une séance. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement avec POWERbreathe Plus.

8

Vos débuts avec POWERbreathe



Schéma 4 : Inhalation par POWERbreathe Plus

Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inspirez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.

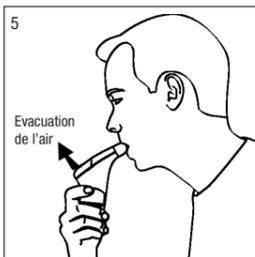


Schéma 5 : Expiration par le POWERbreathe Plus

Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin d'inspirer. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour respirer avec POWERbreathe Plus. **Note : n'haitez pas. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après une expiration.**



Schéma 6 : Utilisation du clip nasal.

Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines, comme indiqué sur le schéma. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement puis en expirant lentement et à fond. Note : le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.

5

POWERbreathe Plus pour l'échauffement avant l'exercice

Des recherches ont montré que l'échauffement standard avant l'exercice physique néglige d'échauffer les muscles respiratoires, ce qui entraîne un essoufflement excessif pendant le début de l'exercice. POWERbreathe Plus peut être utilisé pour échauffer ces muscles de façon spécifique avant l'exercice, en utilisant une charge réduite.

Pour ce faire, vous devez d'abord déterminer votre charge d'entraînement actuelle et en vérifiant la position du manchon indicateur de charge d'entraînement sur l'échelle graduée. Pour les exercices d'échauffement, la résistance de POWERbreathe Plus doit être réglée à 80 % environ de votre résistance normale à l'entraînement. Le tableau suivant peut vous servir de guide pour calculer votre charge d'échauffement idéale à partir de votre charge d'entraînement actuelle.

Charge d'entraînement actuelle	Charge d'échauffement idéale
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

Après avoir réglé POWERbreathe Plus à la charge appropriée pour l'échauffement, effectuez deux séries de 30 respirations avec deux minutes de repos entre chaque série. Essayez d'inspirer profondément et énergiquement. Cet échauffement doit être effectué dans les cinq minutes qui précèdent l'activité physique, l'entraînement ou la compétition.

(NOTE : un tour complet du bouton de réglage de charge augmente ou diminue la résistance d'un niveau.)

9

Vos débuts avec POWERbreathe

Trouvez la charge d'entraînement qui vous convient

Essayez d'effectuer 30 respirations complètes sur la charge 0 en suivant la méthode de respiration décrite. Si dans un premier temps, vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations d'affilée, ne vous inquiétez pas. Chacun est différent et construire vos muscles respiratoires peut demander du temps.

• Si vous arrivez facilement à effectuer les 30 respirations, tournez le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau d'entraînement, puis renouvelez les exercices.

• En augmentant ainsi graduellement la charge jusqu'à ce que vous parveniez juste à effectuer 30 respirations, vous découvrirez quel est la charge d'entraînement la mieux adaptée à votre cas.

• Lorsque vous aurez découvert cette charge, fixez-vous pour objectif d'effectuer 30 respirations deux fois par jour, le matin et le soir.

• Au fil du temps, vous découvrirez qu'il devient facile d'effectuer 30 respirations. Augmentez alors la charge d'entraînement d'environ un quart de tour, de façon à juste parvenir à effectuer 30 respirations. Note : l'échelle n'est là qu'à titre indicatif. Ne vous sentez pas obligé d'avancer d'une gradation complète chaque fois que vous augmentez votre charge d'entraînement.

Entretien de votre respiration

Après quatre à six semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement renforcés et vous ne devriez pas être essouffé pendant l'activité. Il vous suffira d'utiliser POWERbreathe Plus deux fois tous les deux jours pour continuer à être moins essouffé et à profiter de performances améliorées. Utilisez votre POWERbreathe Plus deux fois par jour suffit à continuer de profiter d'une réduction des manques de souffle, et améliorera les performances lors des exercices.

6

Soins et entretien

Précautions d'emploi

POWERbreathe Plus est conçu pour être aussi robuste et durable que possible. Avec quelques soins, votre POWERbreathe Plus devrait durer de nombreuses années. Veuillez lire les précautions d'emploi ci-après pour veiller à ce que votre POWERbreathe Plus reste en parfait état :

- Ne tentez pas d'abaisser la charge en-dessous de la charge 0, qui correspond au réglage minimum : essayer de dévisser davantage le mécanisme risque d'endommager le filetage de réglage.
- Ne tentez pas de séparer les parties supérieure et inférieure du corps principal du dispositif ; elles doivent rester emboîtées en permanence.
- Conservez votre POWERbreathe Plus dans la poche de rangement fournie ou un récipient propre adapté. Assurez-vous toujours que votre POWERbreathe Plus soit sec avant de le ranger.

Nettoyage

Pendant son utilisation, votre POWERbreathe est exposé à la salive ; nous vous conseillons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état de fonctionnement.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre POWERbreathe dans de l'eau tiède pendant dix minutes environ puis frottez-le avec un chiffon doux sous de l'eau courante tiède, en accordant une attention particulière à l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Une fois par semaine, suivez la même procédure mais tremper votre POWERbreath dans une solution de nettoyage douce ou approuvée au lieu de le mettre dans de l'eau. La solution de nettoyage utilisée doit être utilisée sur le matériel touchant la bouche, notamment celles utilisées sur les bouteilles pour les bébés. Les tablettes nettoyantes POWERbreathe peuvent être achetées chez tous les revendeurs du monde entier, ou rendez vous sur le site www.powerbreathe.com pour de plus amples détails.

Pour conserver votre POWERbreathe Plus dans un état parfait, rincez-le après stérilisation en le tenant à l'envers sous un robinet pour que l'eau puisse circuler dans l'appareil. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Si un plus amples nettoyage est nécessaire, le POWERbreathe Plus peut être démonté comme l'indique le schéma en page 11. Si vous le démontez, faites attention de ne pas perdre de pièces.

Note : le POWERbreathe Plus ne doit pas être lavé au lave-vaisselle.

10

POWERbreathe et formation

POWERbreathe Plus dispose d'une charge d'entraînement commençant à une charge à laquelle tout le monde devrait s'habituer. Au début, concentrez-vous sur votre respiration : Dans ce cas, nous conseillons de laisser la charge d'entraînement à 0 pendant la première semaine. Essayez d'effectuer 30 respirations, deux fois par jour. Essayez de respirer 30 fois, deux fois par jour. Si vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations à la suite, reposez-vous une minute et recommencez, jusqu'à ce que vous atteignez 30 respirations en tout.

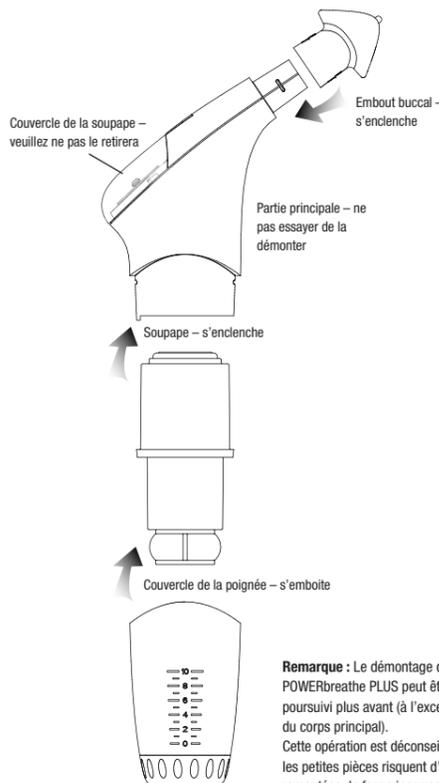
Quand vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, augmentez la charge d'entraînement d'un quart de tour. Après cette augmentation, il se peut qu'à la séance suivante vous ne puissiez pas effectuer 30 respirations d'affilée. Continuez à vous entraîner à cette charge et vous devriez bientôt parvenir à 30 respirations à la suite. Chaque fois que vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, augmentez la charge d'entraînement. Fixez-vous comme objectif d'augmenter la charge d'entraînement d'un quart de tour chaque semaine.

Lorsque vous commencez l'entraînement avec le POWERbreathe Plus, vous trouverez que vous pouvez respirer plus de 30 fois à une charge 0. Si tel est le cas, augmenter la charge d'entraînement d'un quart de tour chaque jour. Vous atteindrez rapidement une charge qui vous demandera un effort et aurez du mal à effectuer 30 respirations d'affilée. Lorsque vous atteindrez cette charge, ne augmentez la charge que lorsque vous effectuerez de nouveau plus de 30 respirations avec facilité.

Que vous soyez un athlète de premier plan ou que vous vouliez simplement monter un escalier sans être essouffé, n'oubliez pas que POWERbreathe Plus doit être utilisé régulièrement. Plus vous consacrez d'efforts à votre entraînement avec POWERbreathe Plus, plus vous en ressentirez les bénéfices. Toutefois, ne soyez pas tenté d'effectuer plus de deux séries de 30 respirations par jour, ou plus de 30 respirations par séance. Efforcez-vous plutôt d'atteindre la charge la plus exigeante pour 30 respirations deux fois par jour. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement.

7

Montage du POWERbreathe PLUS



Remarque : Le démontage du POWERbreathe PLUS peut être poursuivi plus avant (à l'exception du corps principal). Cette opération est déconseillée, car les petites pièces risquent d'être remontées de façon incorrecte.

11