

Erste Schritte mit POWERbreathe

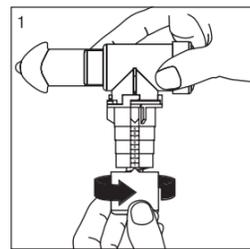


Abbildung 1: Einstellung des POWERbreathe
Nehmen Sie das POWERbreathe, Griffabdeckung und Nasenklemme aus der Verpackung heraus. Halten Sie das POWERbreathe aufrecht und üben Sie die Einstellung des Trainingsniveaus: drehen Sie den Belastungsregler im Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu erhöhen; drehen Sie den Regler gegen den Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu vermindern. Sie werden bemerken, dass auf der Seite des POWERbreathe eine nummerierte Skala zu sehen ist, an der Sie sich bei der Auswahl des Trainingsniveaus orientieren können. Hinweis: Spannen Sie den Belastungsregler nicht über das Niveau 9 hinaus, da der Mechanismus sonst beschädigt werden kann.

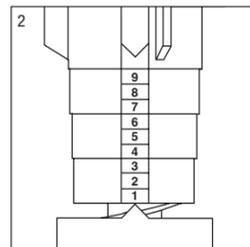


Abbildung 2: Niveau 1:
Stellen Sie das POWERbreathe jetzt auf das Niveau 1 ein. Auf diesem Niveau sollte die Spitze des Pfeils auf dem Belastungsregler die Spitze des Pfeils auf dem Belastungsregler mit dem unteren Rand der Skala abschließen

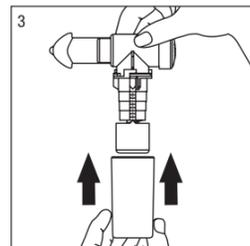


Abbildung 3: Anbringen der Griffabdeckung
Schieben Sie die Griffabdeckung auf das POWERbreathe, bis die Skala und der Belastungsregler bedeckt sind. Hinweis: Achten Sie immer darauf, dass die Griffabdeckung sich in der richtigen Position befindet, bevor Sie durch das POWERbreathe atmen, da nur dadurch der Mechanismus korrekt funktioniert.

4

POWERbreathe Training

Hinweis: Die folgenden Trainingsanweisungen sind ziemlich anstrengend und wir empfehlen sie nur für Benutzer, die an harte körperliche Bewegung gewöhnt sind.

POWERbreathe ist wie jedes andere Training auch – Sie bekommen heraus, was Sie hineinstecken, und wenn Sie damit aufhören, wird der Nutzen allmählich verschwinden. Wenn Sie POWERbreathe benutzen, um Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, möchten Sie sich vielleicht etwas stärker fordern und sicher sein, dass Sie das POWERbreathe Training regelmäßig durchführen.

Wenn Sie für eine bessere Leistungsfähigkeit mit POWERbreathe trainieren, führen Sie dasselbe Trainingsprogramm "30 Atemzüge, zwei Mal täglich" durch, aber seien Sie sich bewusst, dass Sie den optimalen Trainingseffekt erzielen, wenn Sie hart trainieren. Mit anderen Worten, atmen Sie so tief und kräftig ein, wie Sie können, und zielen Sie darauf ab, das "Versagen" innerhalb von 30 Atemzügen zu erreichen. "Versagen" bedeutet, dass Sie nicht in der Lage sind, einen vollen Atemzug auszuführen, wenn Sie die 30 Atemzüge erreicht haben. Wenn Sie merken, dass Sie mit Leichtigkeit über 30 Atemzüge machen können, dann erhöhen Sie Ihre Trainingsbelastung um eine Vierteldrehung. Dadurch erreichen Sie bei der nächsten Sitzung möglicherweise weniger als 30 Atemzüge, aber behalten Sie das Niveau bei – innerhalb weniger Tage werden Sie wieder bei 30 sein. Auf diese Weise trainieren Sie immer auf dem optimalen Niveau.

Je schneller Sie 30 Atemzüge erreichen, desto größer wird der Trainingseffekt für Ihre Einatmungsmuskeln sein. Um den optimalen Nutzen mit Ihrem Training zu erzielen, erfüllen Sie die 30 Atemzüge so schnell Sie können, ohne dass Ihnen schwindlig wird. Wenn Sie anfangen, sich schwindlig zu fühlen, machen Sie einfach eine Pause am Ende des Atemzuges und warten Sie, bis Sie spüren, dass Sie wieder einatmen müssen. Unterliegen Sie nicht der Versuchung, mehr als zwei Mal täglich zu trainieren oder mehr als 30 Atemzüge in einer Sitzung zu machen. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Atemmuskeln Zeit brauchen, um sich zwischen zwei POWERbreathe Trainings Sitzungen zu entspannen und anzupassen.

8

Erste Schritte mit POWERbreathe

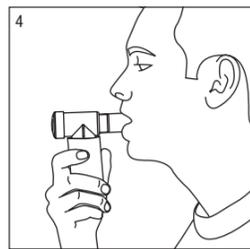


Abbildung 4: POWERbreathe
in den Mund nehmen
Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen bzw. stehen und sich entspannt fühlen.



Abbildung 5: Einatmen durch das POWERbreathe
Atmen Sie so weit, wie Sie können, aus. Atmen Sie dann schnell und kräftig durch den Mund ein. Atmen Sie so viel Luft ein, wie Sie können, und so schnell Sie können. Strecken Sie dabei den Rücken und dehnen Sie den Brustkorb.



Abbildung 6: Ausatmen durch das POWERbreathe
Atmen Sie dann langsam und passiv durch den Mund aus, bis Ihre Lungen leer sind, und entspannen Sie dabei die Muskeln in Ihrer Brust und Ihren Schultern. Machen Sie eine Pause, bis Sie spüren, dass Sie wieder atmen müssen.

Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie sich beim Atmen durch das POWERbreathe wohl fühlen.
Hinweis: Keuchen Sie nicht – wenn Sie sich benommen fühlen, verlangsamen Sie die Atmung und machen Sie eine Pause am Ende Ihrer Ausatm

5

POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass bei einer normalen Aufwärmroutine vor dem Training nicht die Atemmuskeln aufgewärmt werden. Dies führt zu Beginn des Trainings zu einer verstärkten Atemlosigkeit. POWERbreathe kann speziell zum Aufwärmen dieser Muskeln vor dem Training eingesetzt werden, indem eine Einstellung mit reduzierter Belastung gewählt wird.

Hierfür müssen Sie zunächst Ihre aktuelle Trainingseinstellung bestimmen, indem Sie die Griffabdeckung entfernen und Ihr Trainingsniveau auf der nummerierten Skala überprüfen. Für Aufwärmübungen sollte der POWERbreathe Widerstand auf ca. 80% Ihres normalen Trainingswiderstandes eingestellt werden. Als Orientierung können Sie die folgende Tabelle benutzen, um Ihre ideale Aufwärmbelastung von Ihrer aktuellen Trainingsbelastung aus zu berechnen.

Aktuelle Trainingsbelastung	Ideale Aufwärmbelastung
STUFE 9	STUFE 7
STUFE 8	STUFE 6
STUFE 7	STUFE 5.5
STUFE 6	STUFE 4.5
STUFE 5	STUFE 4
STUFE 4	STUFE 3
STUFE 3	STUFE 2
STUFE 2	STUFE 1.5
STUFE 1	STUFE 1

Wenn Sie Ihr POWERbreathe auf das richtige Aufwärmniveau eingestellt haben, führen Sie zwei Serien mit 30 Atemzügen durch. Machen Sie zwischen den beiden Serien zwei Minuten Pause. Versuchen Sie, voll und kräftig einzutreten. Diese Routine sollte innerhalb von fünf Minuten vor dem Beginn Ihres Sports, Trainings oder Wettkampfes durchgeführt werden. **(HINWEIS: Mit einer vollen Drehung des Belastungsreglers erhöht bzw. vermindert sich der Widerstand um ein Niveau.)**

9

Erste Schritte mit POWERbreathe

Verwendung der Nasenklemme
Setzen Sie nun die Nasenklemme auf, so dass Ihre Nasenlöcher zusammengedrückt werden. Üben Sie weiter, indem Sie kräftig einatmen und dann langsam und vollständig ausatmen. Hinweis: Die Nasenklemme hilft Ihnen, durch den Mund und nicht durch die Nase zu atmen. Sie ist aber nicht unbedingt erforderlich. Manche Leute finden es auch angenehmer, ohne die Nasenklemme zu trainieren.

Finden Sie Ihr geeignetes Trainingsniveau
Versuchen Sie, 30 Atemzüge auf Niveau 1 mit der beschriebenen Atemmethode zu schaffen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb schaffen, machen Sie sich deswegen keine Sorgen. Jeder Mensch ist verschieden, und es kann eine gewisse Zeit dauern, bis Ihre Atemmuskulatur entsprechend aufgebaut ist.

- Wenn Sie ohne besondere Anstrengung 30 Atemzüge schaffen, entfernen Sie die Griffabdeckung und drehen Sie den Belastungsregler im Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu erhöhen. Setzen Sie die Griffabdeckung wieder auf und wiederholen Sie die Übung.

- Auf diese Weise können Sie das Niveau schrittweise steigern, bis Sie genau 30 Atemzüge durchhalten - Sie werden das ideale Trainingsniveau für sich selbst herausfinden.

- Sobald Sie für sich das richtige Niveau herausgefunden haben, trainieren Sie möglichst 30 Atemzüge zweimal täglich - einmal am Morgen und einmal am Abend.

- Im Laufe der Zeit werden Sie es immer einfacher finden, die 30 Atemzüge zu machen. Dann können Sie das Trainingsniveau steigern, indem Sie den Knopf etwa um eine Vierteldrehung weiterdrehen, so dass Sie wieder nur gerade 30 Atemzüge schaffen. **Hinweis: Die Skala dient nur der Orientierung – setzen Sie sich nicht unter Druck. Sie brauchen den Knopf nicht jedes Mal um eine ganze Stufe heraufzudrehen, wenn Sie Ihre Trainingsbelastung steigern wollen.**

Die Atemleistung erhalten

Nach vier bis sechs Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und Sie sollten sich bei körperlicher Bewegung weniger atemlos fühlen. In diesem Stadium brauchen Sie Ihr POWERbreathe nicht mehr täglich zu benutzen, um Ihre verbesserte Atemleistung zu erhalten. Es genügt völlig, wenn Sie Ihr POWERbreathe zweimal alle zwei Tage benutzen, um einen besseren Lebensstil und eine verbesserte Performance zu genießen.

6

Pflege und Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

POWERbreathe wurde so entwickelt, dass es so robust und langlebig wie möglich ist. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe viele Jahre halten. Lesen Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen durch, um sicher zu stellen, dass Ihr POWERbreathe in hervorragendem Zustand bleibt:

- Überspannen Sie den Belastungsregler nicht: Das maximale Niveau haben Sie erreicht, wenn der Pfeil auf dem Belastungsregler die Zahl 9 auf der Skala bedeckt.

- Lösen Sie den Belastungsregler nicht übermäßig: Versuchen Sie beim Lösen des Belastungsreglers, diesen nicht niedriger als auf Niveau 1 einzustellen (s. Beschreibung oben), da sonst der Belastungsregler von dem Gewindeabschnitt losgeschraubt wird. Sollte es dazu kommen, so schrauben Sie den Belastungsregler einfach wieder zurück auf den Gewindeabschnitt und achten Sie dabei darauf, dass sich die Feder in der richtigen Position befindet.

- Entfernen Sie die Schlusskappe nicht. Anderenfalls kann sich das Einwegklappenventil lösen.

- Bewahren Sie Ihr POWERbreathe stets in der mitgelieferten Tasche oder einem geeigneten sauberen und hygienischen Behälter auf. Achten Sie immer darauf, dass Ihr POWERbreathe trocken ist, bevor Sie es verstauen.

Reinigung

Ihr POWERbreathe wird während des Gebrauchs mit Speichelflüssigkeit in Berührung kommen und wir empfehlen, dass sie das Gerät regelmäßig reinigen, um es in einem hygienischen und gutem Zustand zu halten.

Legen Sie Ihr POWERbreathe mehrmals pro Woche für zehn Minuten in warmes Wasser und wischen Sie es anschließend mit einem weichen Tuch bei laufendem warmen Wasser ab. Achten Sie dabei besonders auf das Mundstück. Entfernen Sie überschüssiges Wasser, indem Sie das Gerät schütteln und legen Sie es zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

Führen Sie den gleichen Vorgang einmal pro Woche durch, legen Sie Ihr 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.

www.powerbreathe.com für weitere Informationen

Um Ihr POWERbreathe in einem einwandfreien Zustand zu halten, halten Sie es nach der Reinigung verkehrt herum unter laufendes Wasser, damit Wasser durch das Gerät hindurch laufen kann. Entfernen Sie überschüssiges Wasser, indem Sie das Gerät schütteln und legen Sie es dann zum Trocknen auf ein sauberes Handtuch.

10

POWERbreathe Training

Die Trainingsbelastung von POWERbreathe kann angepasst werden, so dass Sie auf einem Niveau einsteigen können, das Sie gut bewältigen können. Falls Sie an einem krankhaften Zustand der Atemwege leiden oder nicht an körperliche Bewegung oder Training gewöhnt sind, kann Ihnen das niedrigste Niveau sehr anspruchsvoll erscheinen. In diesem Fall empfehlen wir, die Trainingsbelastung während der ersten Woche auf Niveau 1 halten. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf, tief und kräftig einzutreten und langsam und sanft auszutreten. Versuchen Sie, 30 Atemzüge zweimal täglich zu schaffen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb durchhalten, machen Sie eine Minute Pause und beginnen Sie wieder neu, bis Sie insgesamt 30 Atemzüge gemacht haben.

Sobald Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen über 30 Atemzüge machen können, erhöhen Sie das Trainingsniveau um eine Vierteldrehung. Diese Steigerung kann bedeuten, dass Sie bei der nächsten Sitzung keine 30 Atemzüge ohne Pause machen können. Trainieren Sie auf diesem Niveau weiter, und Sie werden schon bald in der Lage sein, die 30 Atemzüge am Stück zu machen. Jedes Mal, wenn Sie das Gefühl haben, ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen über 30 Atemzüge machen zu können, erhöhen Sie das Trainingsniveau erneut. Nehmen Sie sich vor, das Trainingsniveau jede Woche um eine Vierteldrehung zu erhöhen.

Wenn Sie das Training mit POWERbreathe beginnen, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie ohne Probleme mehr als 30 Atemzüge auf Niveau 1 machen können. Erhöhen Sie in diesem Fall das Trainingsniveau jeden Tag um eine Vierteldrehung. Sie werden bald ein Niveau erreichen, das eine Herausforderung für Sie darstellt und bei dem Sie es schwierig finden, die 30 Atemzüge an einem Stück zu machen. Sobald Sie dieses Niveau erreichen, erhöhen Sie das Trainingsniveau nur noch dann, wenn Sie wieder ohne besondere Schwierigkeiten mehr als 30 Atemzüge am Stück machen können.

Egal, ob Sie ein Spitzenathlet sind oder ob Sie bloß Treppen steigen können, ohne zu japsen - denken Sie immer daran, dass POWERbreathe regelmäßig benutzt werden muss. Je mehr Anstrengung Sie in Ihr POWERbreathe Training investieren, desto größer wird der Nutzen sein, den Sie spüren werden. Unterliegen Sie dennoch nicht der Versuchung, mehr als zwei Serien mit 30 Atemzügen am Tag zu leisten oder mehr als 30 Atemzüge in einer Sitzung. Konzentrieren Sie sich statt dessen lieber darauf, das anspruchsvollste Niveau für 30 Atemzüge zweimal täglich zu erreichen.

Bedenken Sie, Erholung ist ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses und Ihre Atemmuskeln brauchen Zeit, um sich zwischen zwei Trainingssitzungen zu entspannen und anzupassen.

7

Technische Angaben

Mundstück.....Latex-freies PVC
Material des Klappenventils:Silikon Gummi
Material des O-Rings:Nitrilgummi
Feder:rostfreier Stahl
Spanner:Verstärktes Nylon 66
Lagertasche mit Reißverschluss:PVC
Griffabdeckung, Hauptkörper, untere Kammer,
Endkappe, Belastungsregler und Nasenklemme:.....Polypropylen

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 Atemvolumens auf die Einfederung, d.h. ein erhöhtes Atemvolumen 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 90cmH₂O 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	Widerstand (- cmH ₂ O)								
	Widerstandseinstellungen								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LW	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MW	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HW	10	40	70	100	130	160	190	220	250

LW
LEICHTER
WIDERSTAND

MW
MITTLERER
WIDERSTAND

HW
HOHER
WIDERSTAND

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

11