はじめに1
使用上の注意2-3
製品の説明3
パワーブリーズプラスの使い方4-6
パワーブリーズプラスを使ったトレーニング7-8
運動前のウォーミングアップとしてのパワーブリーズプラス9
手入れおよび保管10
パワーブリーズプラス 分解図11
お問合せ先12
保証12
免責条項13
技術的仕様、負荷設定範囲14

はじめに

弊社製品ご購入のお客様へ

このたびはパワーブリーズプラスをお買い上げいただき誠にありがとうございます。正し くご使用いただければ、わずか数週間の内にパワーブリーズプラスの効果を実感してい ただけるようになります。パワーブリーズプラスは呼吸筋を強化し、運動または活動中 の息切れを緩和します。これは、運動不足気味の方からオリンピッククラスのトップアス リートでも効果が得られます。

パワーブリーズプラスは、レジスタンストレーニングとして知られている手法を利用して います。パワーブリーズプラスは、腕の筋肉を強化するときにダンベルを使用するのとま ったく同じ考え方で、呼吸筋に負荷をかけることによって呼吸筋を強化します。パワーブ リーズプラスを使用したトレーニングでは、息を吸い込む時に力を入れる必要を感じま す。これは吸い込み時に使用する筋肉、主に横隔膜および胸郭筋に作用するレジスタン ストレーニングの影響なのです。息を吐き出すときには抵抗がなく、胸部筋肉と呼吸筋 が緩み、肺から自然に空気を押し出します。

腹式呼吸を認識するためにヨガのような鼻からの呼吸法が知られておりますが、パワー ブリーズプラスを使用したトレーニングでは、口を使って呼吸することが重要です。ヨガ もパワーブリーズトレーニングの原理も同様で、呼吸の強さとコントロール能力をさら に向上させることができます

研究室で証明されている1日2回、30呼吸のパワーブリーズプラスによるトレーニング 内容は、通常、数分間しかかかりません。パワーブリーズプラスを確実に最大活用して いただくためには、本取扱説明書をよく読み、パワーブリーズプラスの使い方に慣れ るための時間を取ってください。

使用上の注意

パワーブリーズ - 呼吸筋トレーニング/吸気筋トレーニング(RMT/IMT)は、ほぼすべ ての方に適した製品で、正しく使用される場合には有害な副作用をありません。パワー ブリーズプラスの使用が適切であるか不明な場合、またはなんらかの疾患がある場合 には、かかりつけの医師にご相談ください。

次の使用上の注意および禁忌に関する情報をお読みいただき、パワーブリーズプラス 機器を正しく安全にお使いください。

使用上の注意

・医師に相談することなく、処方された薬 剤や治療計画を変更しないでください。

感染の広がりを防ぐため、家族も含め 他人とパワーブリーズプラスを共用しな いことをお勧めします。

・本製品は、いかなる疾患に対する診断、 治療、治癒または予防を目的としたもの ではありません。

パワーブリーズプラスは吸気筋のエク ササイズ専用に設計されています。それ 以外の使用を目的としたり暗示するもの ではありません ・16歳未満の方は、必ず大人の監督の下

さい。パワーブリーズプラスには小さな部 品が含まれるため7歳未満のお子様の使 用には適していません。 パワーブリーズプラスを使ったトレーニ ングでは、息を吸い込む際に抵抗を感じ

ますが、痛みを生じることはありません。

パワーブリーズプラスの使用中に痛みを

でパワーブリーズRMT/IMTを行ってくだ

感じた場合は直ちに使用を中止し、かか りつけの医師にご相談ください。 ・特に風邪の治りかけなどにパワーブ リーズプラスを使用した場合には、耳に 軽度の不快を感じることがあります。こ れは、口と耳の間 (耳管) の均圧が不十

分である場合に起こります。症状が持続

する場合は、かかりつけの医師にご相談 ください。

・風邪をひいている、あるいは呼吸器感 染症と診断された場合には、症状がなく なるまでパワーブリーズプラスの使用を

控えることをお勧めします。不確かな場合 は、かかりつけの医師にご相談ください。 ・肋軟骨炎を患っている方、または可能 性のある場合、パワーブリーズプラスの使 用を控えることをお勧めします。

また、以下の症状がある場合は、パワーブ リーズプラスをご使用になる前に、医療 専門家にご相談ください。

自然気胸(助骨骨折などの外傷以外 の理由による肺の虚脱) の既往がある 方 - 症状が再発する恐れがあります。外 傷性気胸および/または助骨骨折が完治 するまでパワーブリーズプラスを使用し ないでください。

肺高血圧症 ・胸部レントゲンに大きい気腫性肺嚢胞

が見られる ・肋骨骨折の既往があり、骨粗しょう症

と診断されている。 ・IMTの実施中または終了後に酸素飽和 度の低下 (94%未満)がある。

・肺気腫に罹っている方は、医師に相談 してください。

使用上の注意

禁忌:パワーブリーズプラスを使ったトレ -ニングなど、呼吸筋トレーニング/吸 気筋トレーニング (RMT/IMT) は、以下 を含む症状をもつ患者は使用しないで

・症状の認識が低く、頻繁に重度の増悪

ーズプラスの使用は適切ではありません。

・鼓膜が破れている、あるいは耳にその

他の症状がある場合はパワーブリーズプ

・左心の拡張終期の容積および圧が高

いと診断されている患者には、パワーブリ

ーズプラスの使用は適切ではありません。

ラスを使用しないでください。

が認められる、あるいは呼吸困難の認識

が異常に低い喘息患者にはパワーブリ

ワーブリーズプラスの使用は適切ではあ 腹部ヘルニアの患者には適していま

- RMT/IMTの終了後に心不全の兆候

や症状の悪化が見られる患者には、パ

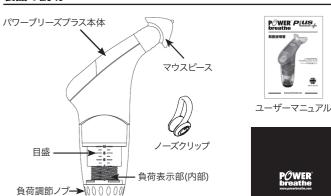
・腹部手術後の方は必ずご使用前に主 治医にご確認ください

ご注意ください:不確かな場合は、かかり つけの呼吸器専門医にご相談ください。 パワーブリーズプラスを使ったトレーニ ング中にめまいを感じた場合は、直ち に使用を中止してください。再開する際 は、十分休憩してから、ゆっくりと始めて ください。

保管ポーチ

パワーブリーズに関してご質問がある場合には、お住まいの国のパワーブリーズ代理 店までお問い合わせください

製品の説明



パワーブリーズプラスの使い方



図1:パワーブリーズプラスの調節

箱からパワーブリーズプラス、ノーズクリップを 取り出します。本体を直立させて持ち、トレーニ ング負荷の調節を行います。トレーニング負荷 を上げるには、負荷調節ノブを右方向へ回し、ト レーニング負荷を下げるには、負荷調節ノブを 左方向へ回します。ハンドルの透明側面に見え る目盛に注目し、内部の白い負荷表示部が上下 することを確認してください。

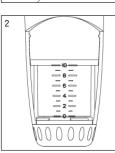


図2:負荷レベル0

まずパワーブリーズプラスを負荷0に設定してく ださい。この負荷では、内部にある白色の筒が一 番下の目盛0に合っている状態です。注意:目盛 O以下にしないでください。調節ネジの不具合 の原因となります。

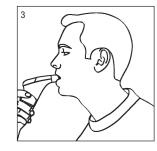


図3:パワーブリーズプラスのマウスピースを 咥える

上体を真っ直ぐにして座るか立つかして、リラッ クスします。

パワーブリーズプラスのハンドルを持ち、唇でマ ウスピースの外周部を覆い、密閉するようにして マウスピースを口の中に入れます。マウスピース から出っ張っている部分を上下の歯でかみます。

パワーブリーズプラスの使い方

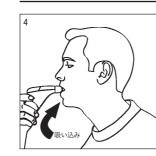


図4:パワーブリーズプラスを使って息を吸い

できるだけ多く息を吐いてから、素早く、力強く 口から息を吸い込みます。できるだけ多くの空気 を、できるだけ早く吸い込んでください。この時、 背筋をまっすぐにし、胸を張って行ってください。



図5:パワーブリーズプラスを使って息を吐き出す 今度は、ゆっくりと力を入れずに肺の中が空にな るまで、口から息を吐き出します。使った筋肉を 緩めリラックスしてください。再び息を吸う必要 を感じるまで間をおいてください。

パワーブリーズプラスを使った呼吸に自信が持 てるようになるまで、このエクササイズを繰り返 します。注意:息切れするほど無理しないでく ださい。めまいを感じ始めたらゆっくりと呼吸 し、息を吐き出し終わったところで休止します。

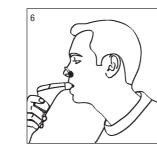


図6:ノーズクリップの使用方法

今度は、鼻孔が塞がるようにノーズクリップを付 けます。力強く息を吸い込んでから、ゆっくりと 肺が空になるまで息を吐き出す練習を続けてく ださい。注意:ノーズクリップは、鼻ではなく口 で呼吸するために役立ちます。しかし、ノーズ クリップは必需品ではなく、ノーズクリップを 付けないでトレーニングをした方が快適だと 思う人もいます。

パワーブリーズプラスの使い方

適正なトレーニング負荷の見つけ方

負荷0の状態で先に説明した呼吸方法で30呼吸してください。最初から30呼吸できな くても心配しないでください。個人差がありますし、呼吸筋を鍛えるためには時間がか かることもあります。

・簡単に30呼吸を終えることができる場合は、負荷調節ノブを右方向に回してトレーニ ング負荷を上げてください。30呼吸のエクササイズを続けてください。

・このようにして、やっと30呼吸を終えることができる負荷まで徐々に上げたら、最適な トレーニング負荷が見つかったことになります。

・自分の適正負荷を一旦見つけたら、1日に2回、朝と夜に1回ずつ30呼吸を終えること を目標にします。

・やがて30呼吸を楽に終えるようになるでしょう。その場合には、約1/4回転分トレー ニング負荷を上げてください。これでまた、やっと30呼吸できる負荷になります。 注意: 目盛はあくまで目安です。トレーニング負荷を増やす度に1目盛分上げる必要が あるとは考えないでください。

呼吸筋の維持

4~6週間後には、呼吸筋が大幅に強化され、運動中に息切れを感じることが少なくな っているはずです。この段階では、強化された呼吸筋を維持するためにパワーブリーズ プラスを毎日使用する必要はありません。1日おきに1日2回、パワーブリーズプラスを 使用すれば、低減された息切れと改善された運動パフォーマンスを維持するには十分 です。

パワーブリーズプラスを使ったトレーニング

パワーブリーズプラスの調節可能なトレーニング負荷は、ほとんど誰でも始めることが 出来る設定になっています。身体トレーニングや運動に不慣れな場合は、一番低い負荷 設定でもかなり困難だと気付くことでしょう。そのような場合、最初の1週間はトレーニ ング負荷を負荷0のままにしておくことをお勧めします。まず始めに、深く力強く息を吸 い込み、それからゆっくりと静かに吐き出すことに集中します。1日に2回、30呼吸を終 えるようにしてみます。一気に30呼吸を終えることができない場合は、1分間休憩して から再開し、合計で30呼吸になるまで続けます。

中断することなく30呼吸以上を簡単に終えることができるようになったら、1/4回転分 右にまわし、トレーニング負荷を上げます。この負荷でトレーニングを続けると、中断す ることなく30呼吸以上を簡単に終えることができるようになっていると気付く度に、ト レーニング負荷を再び上げてください。トレーニング負荷を1週間に1/4回転ずつ上げ ることを目標にします。

パワーブリーズプラスを使ったトレーニングを始めたときに、負荷0で30呼吸以上を容易 に終えることができる場合もあります。その場合には、トレーニング負荷を1日に1/4回転 ずつ上げてください。すぐにやりがいのある負荷に到達し、一気に30呼吸を終えることが 難しいことに気付くでしょう。この負荷に到達したら、30呼吸以上を再び容易に終えるこ とができるようになった場合にのみ、トレーニング負荷をさらに上げてください。

トップアスリートでも、息切れせずに階段を上りきりたいと思っているだけの人でも、 パワーブリーズプラスは定期的に使用する必要があるということを覚えておいてくださ い。パワーブリーズプラス・トレーニングに努力を注げば注ぎ込むほど、得られるメリッ トは大きくなります。パワーブリーズプラスを使ったトレーニングが楽しいものにもなる でしょうが、30呼吸のセットを3回以上行わないでください。または、1セットに30呼吸 を超えて、トレーニングを行わないでください。出来るだけ適切な負荷で30呼吸の2セ 一般的に筋肉が回復することがトレーニング過程の重要なことであり、パワーブリーズ

プラスでの呼吸筋トレーニングも同様です。トレーニングをし過ぎないように十分な休 養を取ってください。

パワーブリーズプラスを使ったトレーニング

注意:以下のトレーニング・ガイドラインは、かなりの努力を必要とするので、激しい身 体運動に慣れている方にお勧めします。

他のトレーニングと同様に、パワーブリーズプラスを使ったトレーニングでは努力した 分の成果が得られますが、トレーニングをやめると、効果は徐々に失われます。パフォー マンスを向上させるためにパワーブリーズプラスを使用されている場合、少し厳しいト レーニングをしたいと思うでしょうが、パワーブリーズプラスはトレーニングを継続的に 行うことが重要なのです。

パフォーマンス向上のためにパワーブリーズプラスでトレーニングを行う場合にも、「1 日2回、30呼吸」のトレーニング・プログラムを使用します。ただし、一生懸命にトレーニ ングした場合にのみ、最高のトレーニング成果が得られるということを認識しておいて ください。すなわち、できる限り深く、強く呼吸して、30呼吸以内に「過負荷」に達するこ とを目標とします。「過負荷」とは、30呼吸し終わるまでに1回の呼吸で充分な量の呼 吸ができないことを意味します。30呼吸以上を楽にこなせるようになったと気付いた 場合は、1/4回転分トレーニング負荷を増やします。これにより次回のトレーニングで は30呼吸に満たない回数しか達成できないでしょうが、このままでトレーニングを継 続してください。数日中に、再び30呼吸ができるようになります。このようにして、最適な レベルで常にトレーニングを行ってください。

30呼吸を終える時間が短ければ短いほど、呼吸筋へのトレーニング効果は大きくなり ます。最高のトレーニング・メリットを得るためには、めまいを感じることなく、30呼吸を できる限り素早く終えるようにします。次の点を覚えておいてください。めまいを感じ始 めた場合には、ちょうど息を吐き出し終わったところで中断し、再び息を吸いたくなるま で待ちます。パワーブリーズプラス・トレーニングのメリットを一旦実感し始めると、1日 に3回以上トレーニングしたり、1回に30呼吸以上行ったりしたくなることでしょう。し かし、これらはトレーニングの効果を損なう結果を招く可能性があるため、お勧めする ことはできません。筋肉の回復がトレーニング過程の重要な一部分であり、呼吸筋はパ ワーブリーズプラス・トレーニングの間に、休養して次に適応する時間を必要としている ということを覚えておいてください。

運動前のウォーミングアップとしてのパワーブリーズプラス

ある研究によれば、運動前の通常のウォームアップ体操では、呼吸筋をウォームアップ することが無視され、その結果運動の開始時に過度の息切れが起こることが示されて います。パワーブリーズプラスは、負荷を低くして、運動前の呼吸筋のウォームアップに 使用することができます。

ウォームアップとして使用するためには、まず、本体の負荷表示部の目盛で自分のトレ ーニング負荷を確認して、トレーニング設定を決定することが必要です。ウォームアップ 用には、パワーブリーズプラスの負荷を通常のトレーニング負荷の約80%に設定しなく てはいけません。現在のトレーニング負荷から理想的なウォームアップ用の負荷を割り 出すために、下記の表をガイドラインとして活用してください。

現在のトレーニング負荷	理想的なウォームアップ負荷
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

パワーブリーズプラスを適切なウォームアップ用のレベルに設定したら、2分間の休止を 挟んで、30呼吸を2回行います。いっぱいに力強く息を吸い込みます。このウォームアッ プ手順は、ワークアウト、トレーニングまたは競技を始める5分前に行うことが必要です。

パワーブリーズプラスは玩具ではありません。本製品は呼吸運動専用に設計されたものです。

疾患に関して質問がある場合は、常に医師または医療従事者にご相談ください。本製品は、いかなる

本器具の使用またはそれを使用することによって生じた結果により要求を行ったり暗示したりしな

使用にあたり必ず取扱説明書をお読みください。本取扱説明書の資料は情報提供のみを目的とした

POWERbreathe International Ltdは、本書に記載されている製品の誤用や使用目的からの逸脱に起因

あるいは関連する直接的・間接的または偶発的・結果的などのいかなる損害についても責任を負わ

パワーブリーズは特許取得済み製品で著作権によって保護されています。無断で複製・転載することを

禁じます。メーカーの継続的な開発プログラムにより、仕様は予告なしに変更する場合があります。

すべての POWERbreathe 製品名は POWERbreathe Holdings Ltd の商標または登録商標です。

POWERbreathe のロゴは POWERbreathe Holdings Ltd の登録商標です。

POWERbreathe Holdings Ltd の商標または登録商標です。 E & OE © 02/2023

詳細はすべてプレスリリース時において正確な情報です。

パワーブリーズには小さな部品が含まれるため7歳未満のお子様の使用には適していません。

注:本製品は衛生状態を保つため密封されています。一度開封されたものは返品できません。

疾患に対する診断、治癒または予防を意図したものではありません。効果には個人差があります。

(注意:負荷調節ノブを1回転させると、負荷が1レベル上下します。)

免責条項

いものとします。

ないものとします。

ものです。

他の用途への使用は推奨されません。

手入れおよび保管

取り扱い上の注意

パワーブリーズプラスは、できる限りの頑丈さと耐久性を備えるように設計されていま す。簡単なお手入れを行うことで、パワーブリーズプラスを長年にわたってご利用いただ けます。以下の取り扱い上の注意をお読みになり、パワーブリーズプラスを最高の状態 に保つようにしてください。

・ 負荷調節ノブを目盛0以下にしないでください。それ以上下げると、調節ネジを損傷 することがあるので、特にご注意ください。

本体の上部・下部を外すことはできません。

・パワーブリーズプラスは同梱の保管ポーチまたは適切な清潔な容器に入れて保管し てください。保管する前に、パワーブリーズプラスが乾燥していることを必ず確認してく

洗浄方法

パワーブリーズプラスは使用中に唾液が付きますので、正常に作動する状態を保つた めに頻繁に洗浄することをお勧めします。

週に2、3回、パワーブリーズプラスをぬるま湯の中に約10分間浸けた後、マウスピース に特に注意を払って、お湯を流しながら柔らかい布で洗います。余分な水を切った後 で、清潔なタオルの上に置いて乾燥させます。

週に1回、同様の手順で、ぬるま湯の代わりに弱性の消毒液の中にパワーブリーズプラ スを浸けます。消毒液は、哺乳びんに使用するものなど、口の中に入れる器具用のもの を必ず使用してください。パワーブリーズ専用洗浄剤については、購入された販売店に お問い合わせください。詳細はwww.powerbreathe.co.jpでご確認ください。 パワーブリーズプラスを最高の状態に保っておくために、消毒した後は、水が内部を通

り抜けるようにパワーブリーズプラスを上下逆さまに持って、水道水を上からかけてく ださい。余分な水を切った後で、清潔なタオルの上に置いて乾燥させます。

更に内部まで洗浄する場合、P11の分解図の様に分解した上で洗浄してください。 ただし、無理に着脱することは避け、部品の紛失に充分気をつけてください。特にバル ブカバーを取り外した場合は、保証の対象外となります。

注意:パワーブリーズプラスは食器洗浄乾燥機等には入れないでください。

一部のパワーブリーズプラスには、消毒剤が同封されています。ご使用上の説明をよく 読んでからご使用ください。

マウスピース: 熱可塑性エラストマー(TPE) 透明ハンドルカバー . ポリカーボネート ABS樹脂(サントプレン) 調整ノブ表面: フラップバルブ シリコーン60 0リング: ニトリルゴム ノーズクリップ ラバー シリコーン40 ノーズクリップ ブリッジ: . ナイロン その他の部品: ABS樹脂

注意: 当製品は医療機器ではありません。

負荷設定範囲

技術的仕様

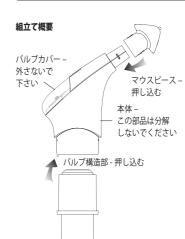
負荷の正確性は以下の理由に左右されることがあります。第一はダイヤルを回転させ る負荷の選択方法にあります。そしてもう一つは吸気量が速くて大きい場合、バネの原 縮率が高くなるので負荷が増大する(Caine&McConnel著、2000年)のです。バネを使って負荷をかける機器には共通の現象で、誤差はバネの負荷幅が大きくなると拡大 します。また、負荷の設定が低い場合も同様に誤差は拡大します。(Caine&McConnel 運動能力において使用する圧力閾値呼吸筋トレーニング器の開発と評価。

Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

モデル 負荷(-cmH ₂ O)@1ℓ.sec- ¹											
	負荷設定レベル										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
標準負荷	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
重負荷	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
超重負荷	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

標準負荷 - Standard - これから運動を始める方からスポーツを楽しんでいる方 **重負荷 - Heavy -** 日常的にスポーツやトレーニングをされているアスリートの方 超重負荷 - Super Heavy - 重負荷モデルの最大負荷まで到達出来た方

パワーブリーズプラス 分解図



転させながら取り付ける必要があります。)

図 1: ハンドルカバーをそっと引き抜いて

外します。(ハンドルカバーを組み立て直す

際にバルブ構造部を負荷調整ノブにそっと回



本体またはバルブ構造部を回転させないでくだ さい。図に示す位置決めピンが損傷する 恐れがあります。



※上図のとおり4つの部品にまで分解でき ます。これ以上の分解はお止めください。 ※ 上図よりも細かく分解した上での部品紛 失および不具合は保証対象外です。

ハンドルカバー – カチッとはめる

負荷調整ノブを

取り外さないで

ください

POWER® PUS breathe



www.powerbreathe.com

お問合せ先

製造元 **Head Office:**

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

輸入販売元

株式会社エントリージャパン 東京都渋谷区代々木5-63-4 神園パークプレイス www.powerbreathe.co.jp

保証 (この情報は大切に保管してください)

パワーブリーズインターナショナル社は、ご購入時に正しく登録されたお客様には、材料や製造技術にお ける欠陥を無償で保証します。商品に製造上の欠陥が認められた場合、購入後2年間は、修理あるいは交 換に応じます。

● ご購入年月日(保証開始時期)を証明するもの(お買い上げレシートなど)

落下・圧迫・衝撃など、使用者の過失による損傷および故障。 ● 使用者の取扱の誤りによる故障。 適切なメンテナンスを怠った結果の故障

1. お買い上げの販売店にお問い合わせください。

ただし、以下の場合は保証の対象外となります。

正規代理店以外で行われた修理・改造による故障。 天災・公害など、不可抗力による故障。 ● その他、当社の合理的判断に基づき、有料と認められる場合。

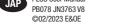
2. ご購入年月日(保証開始時期)を証明するもの(お買い上げレシートなど) を故障品に添付して、お買い上げの販売店にご依頼ください。

Developed, designed and manufactured with pride in the United Kingdom

製品保証の依頼手順:

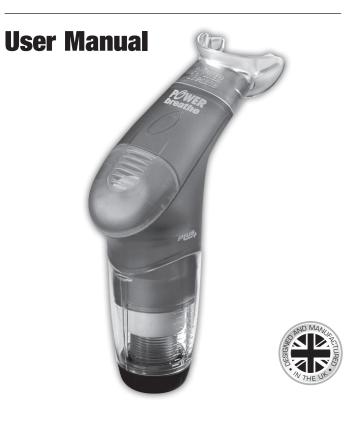
Design Council Award Winner





製品保証を有効にするには、左記手順でご依頼ください。

www.powerbreathe.co.jp また、購入日の証明として領収書(レシート)を保管しておいてください。



Please remember: If in doubt, consult your

POWERbreathe Plus you begin to feel dizzy,

remove the device from your mouth and res

specialist respiratory health doctor.

If at any time while training with

until you feel ready to start again.

www.powerbreathe.com

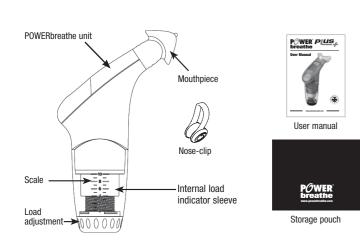
Precautions

. Do not use the POWERbreathe Plus if you are suffering from a ruptured eardrum or any other condition of the ear • POWERbreathe Plus is not suitable for patients with marked elevated left ventricular

end-diastolic volume and pressure • POWERbreathe Plus is not suitable for patients with worsening heart failure signs and symptoms after RMT / IMT.

• POWERbreathe Plus is not suitable for patients with abdominal hernia. · Patients that have had abdominal surgery should consult with their physician before training with POWERbreathe Plus.

Product Description – Content



POWERbreathe Training

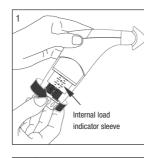
POWERbreathe Plus has an adjustable training load that starts at a load that everyone should be able to manage. If you have a respiratory condition, or are unaccustomed to physical training or exercise, you may find the lowest setting very challenging. If this is the case, we recommend that you leave the training load at 0 for the first week. To begin with, concentrate on breathing in deeply and forcefully, and breathing out slowly and gently. Try to complete 30 breaths, twice a day. If you cannot manage to complete 30 breaths in one attempt, rest for a minute and start again, until you have reached a total of 30 breaths.

Once you are easily able to complete more than 30 breaths without stopping, increase the training load by a quarter turn. This increase may mean that next session you cannot complete 30 breaths without stopping. Continue to train at this load, and soon you should be able to complete 30 breaths in one go. Each time you find you are easily able to complete more than 30 breaths without stopping, increase the training load again. Aim to increase the training load by a quarter turn each week.

When you begin training with POWERbreathe Plus, you may find that you can easily complete more than 30 breaths at load 0. If this is the case, increase the training load by one-quarter turn each day You will soon reach a load that is challenging and will find it difficult to complete 30 breaths in one attempt. Once you reach this load, only increase the training load further once you are easily able to complete more than 30 breaths again.

Remember, whether you are a top athlete, or you just want to get to the top of the stairs without getting out of breath, POWERbreathe Plus needs to be used regularly. The more effort you invest in your POWERbreathe Plus training, the greater the benefits you will enjoy. However, do not be tempted to undertake more than two sets of 30 breaths each day, or more than 30 breaths in one session. Instead concentrate on achieving the most challenging load for 30 breaths twice a day. Remember, recovery is an important part of the training process and your inspiratory muscles need time to rest and adapt between training sessions.

Getting Started With POWERbreathe



Contents

Introduction

Precautions.

Product description...

POWERbreathe training

Care and maintenance

Contact Information ...

POWERbreathe assembly

Warranty and Disclaimer.....

Getting started with POWERbreathe.....

POWERbreathe for warming up before exercise

Technical specifications and load selection range

Diagram 1: Adjusting the POWERbreath Remove the POWERbreathe Plus and nose-clip from the packaging. Holding the POWERbreathe Plus upright, practise adjusting the training load; Rotate the load adjustment knob clockwise to increase the training load; rotate the load adjustment knob anticlockwise to reduce the training load. Notice that a numbered scale is visible on the side of the POWERbreathe Plus. As the load adjustment knob is rotated, the internal load-indicator sleeve will move up or down, indicating your current training load on this scale.

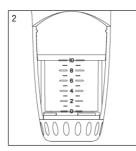


Diagram 2: Load 0 Now set the POWERbreathe Plus to load 0. At this load the base of the internal white sleeve should be aligned with the lowest load on the scale, as shown in the diagram. Note: Do not attempt to reduce the load below 0 as this may damage the

adjustment thread.

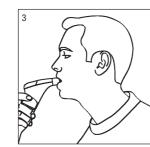


Diagram 3: Placing the POWERbreathe Plus in your mouth Make sure you are sitting or standing upright and feel relaxed. Holding the POWERbreathe Plus by the handle, place the mouthpiece in your mouth so that your lips cover the outer shield to make a seal, and the mouthpiece bite blocks are gripped between your upper and lower teeth

POWERbreathe Training

Note: The following training guidelines are quite strenuous and we only recommend them for those users who are accustomed to hard physical activity.

Training with POWERbreathe Plus is like any other kind of training - you get out what you put in, and if you stop doing it, the benefits will gradually disappear. If you are using POWERbreathe Plus to enhance your performance, you may want to push yourself a little harder, as well as ensuring that you do your POWERbreathe Plus training regularly.

When training for performance with POWERbreathe Plus, use the same "30 breaths, twice a day" training programme, but be aware that you will only achieve optimum training benefits when you train hard. In other words, breathe as deeply and as forcefully as you possibly can and aim to reach "failure" within 30 breaths. "Failure" means you are unable to complete a full breath by the time you reach 30 breaths. If you find you can manage more than 30 breaths with ease, increase your training load by a quarter of a turn. This may mean that you can achieve fewer than 30 breaths next session, but stick at it - within a few days you will be back up to 30 again. In this way you are always training at the optimum load.

The more quickly you can complete 30 breaths, the greater will be the training effect on your inspiratory muscles. For optimal training benefits, complete the 30 breaths as quickly as you can without becoming dizzy. Remember, if you start to feel dizzy, just pause at the end of the breath and wait until you feel the urge to breathe again. Do not be tempted to train more than twice a day, or for more than 30 breaths in one session. Remember, recovery is an important part of the training process and your inspiratory muscles need time to rest and adapt between

Getting Started With POWERbreathe

Introduction

Dear customer

Thank you for purchasing POWERbreathe. Used properly, you should begin to enjoy the benefits

muscles stronger, reducing breathlessness during exercise or activity. This applies to committee

POWERbreathe uses a technique known as resistance training. This strengthens the breathing

increase the strength of your arm muscles. When training with POWERbreathe, you will notice

the muscles used to inhale - primarily the diaphragm and rib cage muscles. When breathing

out, there is no resistance and you can breathe out normally, allowing the chest and breathing

You may be aware of certain breathing techniques, such as those used in yoga, which use

nasal breathing to focus your breathing on the abdominal muscles. Although training with

similar principles and will allow additional improvements in breathing strength and control.

POWERbreathe requires you to breathe through your mouth as opposed to your nose, it follows

The laboratory-proven POWERbreathe training regime of 30 breaths, twice a day, takes only a

few minutes. To make sure you get the most from your POWERbreathe, please read

this instruction booklet carefully and take time to get used to your POWERbreathe.

To Activate Your Warranty

Please ensure that you register the purchase of your

POWERbreathe Plus by visiting www.powerbreathe.com

Also please keep a receipt as proof of purchase date.

Thank You.

muscles by making them work harder, in much the same way as you might use weights to

that you have to work harder to breathe in. This is the effect of resistance training acting on

of using your POWERbreathe in just a few weeks. POWERbreathe will make your breathing

athletes as well as those who are just starting to exercise.

muscles to relax, naturally pushing the air from your lungs.

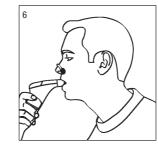
POWERbreathe will therefore compliment these breathing techniques



Diagram 4: Inhaling through the POWERbreathe Plus. Breathe out as far you can then take a fast, forceful breath in through the mouth. Take in as much air as you can, as quickly as you can, straightening your back and expanding your chest.



Diagram 5: Exhaling through the POWERbreathe Plus. Now breathe out slowly and passively through your mouth until your lungs are empty, letting the muscles in your chest and shoulders relax. Pause until you feel the urge to breathe again. Repeat this exercise until you feel confident about breathing through the POWERbreathe Plus. Note: do not pant - if you start to feel light-headed, slow down and pause at the end of your breath out.



a reduced load setting.

current training load.

one load.)

POWERbreathe For Warming Up Before Exercise

Current

Training Loa

10

9

8

7

5

4

3

1

Warranty (Please retain this information for your records)

not authorised by POWERbreathe International Ltd.

warranty of merchantability and / or fit for purpose.

Disclaimer

equipment herein

purposes only.

of development.

All details are correct at time of going to press.

POWERbreathe Holdings Ltd. E&OE © 02/2023

Any other use is not recommended

Once your POWERbreathe Plus is set at the appropriate warm-up load, perform two sets of

(NOTE: one complete turn of the load adjuster moves the resistance up or down by

30 breaths with two minutes rest between each set. Try to breathe in fully and forcefully. This

routine should be completed within five minutes of starting your workout, training or competition.

*This warranty gives the purchaser specific legal rights. The purchaser may also have other statutory

rights. POWERbreathe International Ltd. hereby warrants to the original purchaser whose name shall be duly registered with it that the product sold by it is free from defects in the material and

workmanship. The obligations of POWERbreathe International Ltd. under this warranty are limited to

the repair and replacement of such part or parts of the unit as shall be found upon inspection to be

defective in material or workmanship. Misuse, abuse or accidents, negligence of the precautions, improper maintenance or commercial use, cracked or broken cases is not covered under this

warranty. During the two year warranty period, the product will be either repaired or replaced (at our

option without charge). Warranty does not cover damage or consequential damage caused by service

The warranties contained herein are expressly in lieu of any other warranties including implied

POWERbreathe devices are not toys. This product is designed to be used for breathing exercise only.

regarding a medical condition. This product is not intended to diagnose, cure or prevent any disease.

POWERbreathe International Ltd makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein. POWERbreathe International Ltd shall not be liable

for any damages, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of or related to the misuse or deviations from the intended use of this material or the products described herein.

Always seek the advice of your doctor or other health provider with any questions you may have

Individual results may vary. No claims are made or implied in the use or results by the use of the

Always read the user manual before use. The material in this manual is for information

POWERbreathe devices contain small parts and are not suitable for children under 7 years. Note: This product is sealed to maintain hygiene and cannot be returned if the seal is broken

POWERbreathe is a patented and design copyright protected product. All rights reserved. Specifications may change without notice due to manufacturer's continuous programme

The POWERbreathe logo type is a registered trademark of POWERbreathe Holdings Ltd. All POWERbreathe product names are trademarks or registered trademarks of POWERbreathe Holdings Ltd.

Research has shown that a normal pre-exercise warm-up routine neglects to warm-up

the breathing muscles, leading to excessive breathlessness during the start of exercise.

POWERbreathe Plus can be used to specifically warm-up these muscles prior to exercise, using

In order to do this, you first need to determine your current training setting by checking the

position of the training load indicator sleeve on the numbered scale. For warm up exercises

the POWERbreathe Plus resistance should be set to approximately 80% of your normal training

resistance. For guidance use the following table to calculate your ideal warm up load from your

Warm-up Load

6.5

5.5

4

2.5

1.5

Diagram 6: Using the nose-clip. Now put the nose-clip on so that it pushes your nostrils together, as shown in the diagram, Continue to practise taking a forceful breath in then breathing out slowly and fully. Note: the nose-clip will help you to breathe through your mouth rather than your nose. However, it is not essential and some people find it more comfortable to train without the nose-clip.

Precautio

Precautions

PRECAUTIONS:

condition, please consult your doctor.

Do not make changes to any prescribed

programme without consulting your doctor

To prevent the potential transmission of

infections, we recommend that you do not

This product is not intended to diagnose,

exercising your inspiratory muscles only. No

. Anyone who is under the age of 16 should

supervision from an adult. The POWERbreathe Plus contains small parts and is not suitable

• Whilst training with the POWERbreathe Plus

you should feel resistance when inhaling but it should not be painful. If you should feel pain

whilst using the POWERbreathe Plus, stop

· Some users may experience slight ear

from a cold. This is caused by inadequate

equalisation of pressure between the mouth

and ears. If symptoms persist, please consult

 \bullet If you are suffering from a cold, sinusitis or

respiratory tract infection, we advise that you do not use your POWERbreathe Plus until symptoms have disappeared. If in doubt,

Getting Started With POWERbreathe

it can take time to build up your breathing muscles.

to increase the training load, then repeat the exercises.

30 breaths, you will find the best training load for you.

twice a day - once in the morning and once in the evening.

. Over time you will find that it becomes easy to complete 30 breaths

Try to complete 30 breaths at load 0 using the breathing method described. Don't worry if you

cannot manage to complete 30 breaths in one attempt, straight away. Everyone is different and

. If you can complete 30 breaths with ease, turn the load adjustment knob clockwise

• In this way, by gradually increasing the load until you can only just complete

· Once you have found the correct load for yourself, aim to complete 30 breaths,

When this happens, increase the training load by roughly a guarter turn, so that

After four to six weeks your breathing muscles should have improved substantially and

you should feel less breathless during activity. At this stage you will not need to use your

POWERbreathe Plus every day to maintain your improved breathing. Using your POWERbreathe

Plus twice every other day will be sufficient to continue to enjoy reduced breathlessness and

you are only just able to complete 30 breaths. Note: the scale is for guidance only - do not

feel that you have to move up one entire increment each time you increase your training load.

Finding your correct training load

Maintaining your breathing

improved exercise performance

Care and Maintenance

discomfort when training with POWERbreathe

immediately and consult your doctor

Plus, especially if they are recovering

only use POWERbreathe RMT / IMT with

share your POWERbreathe Plus with other

medication or prescribed treatment

users, including family members

treat, cure or prevent any disease

other use is intended or implied

for children under 7 years

your doctor

consult your doctor.

• POWERbreathe Plus is designed for

you use the POWERbreathe Plus device safely and appropriately:

POWERbreathe - Respiratory muscle training (RMT) / Inspiratory muscle training (IMT) is drug free; suitable for almost anyone and should cause no harmful side effects when used properly

If you have any doubts about the POWERbreathe Plus device's suitability or you have a medical

Please read the following - Precautions and CONTRAINDICATIONS information, to ensure that

. It is not recommended to use

POWERbreathe Plus device:

prior to full recovery

emphysema

Pulmonary hypertension

• Large bullae on chest x-ray

· Marked osteoporosis with history of

POWERbreathe Plus if you have suffered from

or are likely to suffer from Costochondritis.

Additionally, the following conditions have

been highlighted to require guidance from

your medical professional, before use of the

· A history of spontaneous pneumothorax (a

collapsed lung that was not due to traumatic

injury e.g. broken rib), as it may lead to a

recurrence of the condition. Following a

traumatic pneumothorax and/or broken rib.

the POWERbreathe Plus should not be used

Oxygen desaturation during or following

Please consult your doctor if you have

CONTRAINDICATIONS: Respiratory muscle

(IMT), such as training with POWERbreathe

certain conditions including the following:

• POWERbreathe Plus is not suitable for

asthma patients who have low symptom

exacerbations or with an abnormally low

perception and suffer from frequent, severe

training (RMT) / Inspiratory muscle training

Plus, is not recommended for patients with

POWERbreathe Plus is designed to be as robust and durable as possible. With a little care, your POWERbreathe Plus should last many years. Please read the following precautions to ensure that your POWERbreathe Plus remains in top condition

• Do not attempt to reduce the load adjustment below load 0 - this is the minimum setting and attempting to unscrew the mechanism further may damage the adjustment thread.

• Do not attempt to separate the upper and lower portions of the main body of the device these should remain permanently joined

• Please store your POWERbreathe Plus in the storage pouch provided or a suitable clean

container. Always make sure that your POWERbreathe Plus is dry before storage.

Your POWERbreathe will be exposed to saliva during use and we recommend that you clean it frequently to keep it in good working order

A few times a week, soak your POWERbreathe in warm water for about ten minutes and then wipe it with a soft cloth under warm, running water, paying particular attention to the mouthpiece. Shake off excess water and leave on a clean towel to dry.

Once a week perform the same procedure but soak your POWERbreathe in a mild cleansing or approved cleaning solution instead of water. The cleansing solution used must be intended for use on equipment that comes into contact with the mouth, such as that used for babies' bottles. POWERbreathe cleansing tablets are available from retailers nationwide or visit www.powerbreathe.com for further details.

To keep your POWERbreathe in top condition, after cleansing hold it upside down under a running tap so that water can run through the device. Shake off excess water and leave on a clean towel to dry.

If further cleaning is necessary the POWERbreathe Plus can be disassembled into its component parts as demonstrated in diagram on Page 11. If disassembling the POWERbreathe Plus be careful not to lose any components.

Note: the POWERbreathe Plus is not suitable for dishwasher use

Technical Specifications

Mouthpiece	Thermoplastic elastomers (TPE)
Clear handle cover	Polycarbonate
Soft touch adjuster grip	ABS with Santoprene overmoulding
Flap valve	Silicone 60
0-ring	Nitrile rubber
Nose-clip rubber	Silicone 40
Nose-clip bridge	Nylon
All other components	ABS (Acrylonitrile Butadiene Styrene)

Load Selection Range

Precise load settings may vary due to: (1) the analogue nature of the calibrated spring tensioner and the precision with which the load is selected; (2) a small effect of inspiratory flow rate upon spring compression such that high inspiratory flow rates lead to greater spring compression, and a small increase in load (Caine & McConnell, 2000). This effect is common to all spring loaded devices, and its size is magnified by increasing spring range (it is larger in a spring with a maximum range of 90cmH20 compared with one with half this range), it is also greater at lower absolute load settings (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.

Model	lel Load (- cmH2O) @ 11.sec-1										
Load Setting											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Standard	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
Heavy	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
Super Heavy	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

Key to Resistance Levels

istance – Introductory level for new users noce – For those who are moderate to very fit Resistance – Only for those who have reached the maximum loading on a medium resistance mode

Contact Information

POWERbreathe Plus training sessions.

Head Office: **POWERbreathe International Ltd** Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0FG, England, UK

www.powerbreathe.com

For other territories please visit: www.powerbreathe.com

Telephone: +44 (0) 1926 816100

POWERbreathe International Ltd. (UK REP) Northfield Road, Southam, Warwickshire, CV47 0FG England, UK Tel: +44 (0)1926 816100

Email: enquiries@powerbreathe.com

powerbreathe.com

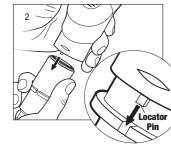




PB078 JN3763 V8

General Assembly Diagram 1: Gently pull to remove handle cover. (When re-assembling handle cover a gentle twist may be required to locate Valve cover the valve assembly into the load please do not Mouthpiece push fit Main body do not attempt to disassemble this component

> Diagram 2: Gently pull to remove valve assembly **Do Not Twist** main body or valve assembly as it is possible to damage the locator pin indicated below. the slot and relocate





disassembled into 4 parts. Please refrain from further disassembly The warranty does not cover lost parts or defects

POWERbreathe PLUS Assembly

▲ Valve assembly – push fit

Handle cover - click fit

Load

adjustment knob do not remove

As shown in the above figure, it can be

after disassembling the parts into smaller pieces than shown above

Developed, designed and manufactured with pride in the United Kingdom

