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、わずか数週間でパワーブリーズの効果を実感していただけます。パワー ブリーズは呼吸筋を強化し、運動または活動中の息切れ感を緩和します。これは、運動 不足気味の方から、オリンピッククラスの一流のアスリートでも効果を得ることができま

パワーブリーズは、負荷訓練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 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。パワーブリーズを使用した訓練では、息 を吸い込む時に力を入れる必要を感じます。これは吸気時に使用する筋肉、主に横隔膜 および胸郭筋に作用する負荷訓練の働きです。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 ブリーズを使用した訓練では、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 ズ訓練の原理も同様で、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

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による訓練内容は、通常数 分間しかかかりません。パワーブリーズを確実に最大限活用していただくためには、本 取扱説明書をよく読み、パワーブリーズの使い方に慣れるために時間をかけてください。

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 ブリーズクラシック機器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、パワーブリーズクラシッ ク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クラシックを共用 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。

パワーブリーズクラシック 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 下で パワーブリーズRMT/IMT を行っ てください。パワーブリーズクラシック 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。

パワーブリーズクラシック 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。パワーブリーズクラシックの使用 中に痛みを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

特に風邪の治りかけなどに パワーブリ -ズクラシック 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 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 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

肋軟骨炎を患っている方、または可能 性のある場合、パワーブリーズクラシック

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 リーズクラシック機器をご使用になる前

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 パワーブリーズクラシック 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、医師の指 導のもとでご使用ください

禁忌:パワーブリーズクラシック を使った

使用上の注意

でください:

ません。

トレーニングなど、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

症状の認識が低く、頻繁に重度の増悪

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

–ズクラシック の使用は適切ではありま

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 パワーブリーズク

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

リーズクラシックの使用は適切ではあり

ラシック を使用しないでください。

店までお問い合わせください

製品の説明 – 部品

・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、パワ

腹部ヘルニアの患者には適していま

腹部手術後の方は必ずご使用前に主

ご注意ください:不確かな場合は、かかり

ニング中にめまいを感じた場合は、直

つけの呼吸器専門医にご相談ください。

パワーブリーブクラミックを使った人し

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

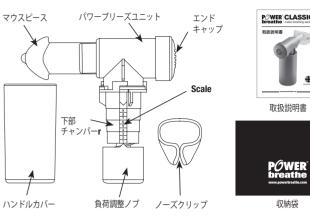
ありません。

てください。

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

治医にご確認ください

ーブリーズクラシック の使用は適切では



パワーブリーズの使い方

問い合わせ先....

免青条項

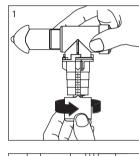
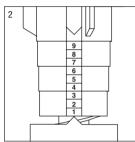


図1:パワーブリーズの調整

外箱からパワーブリーズ、ハンドルカバーおよびノーズク リップを取り出します。パワーブリーズを真っ直ぐに持 ち 訓練負荷の調整を行います 負荷調整ノブを時計回り に回転させると訓練負荷が上がります。負荷調整ノブを反 時計回りに回転させると訓練負荷が下がります。パワープ リーズの側面にある数字付き目盛を目安にして訓練負荷を 選択します。

注:負荷調整ノブを締めすぎると故障の原因となるため、 締めるときは負荷9を超えないように注意してください。

パワーブリーズの負荷を1に設定します。この負荷では、



図に示すように負荷調整ノブの矢印の先が目盛りの下縁 と一致します。

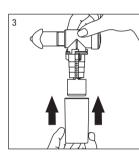


図3: ハンドルカバーの取り付け

目盛りおよび負荷調整ノブに被るようにハンドルカバーを パワーブリーズに取り付けます。注: パワーブリーズが 正しく機能するために呼吸を始める前に必ずハンドルカバ

パワーブリーズの使い方

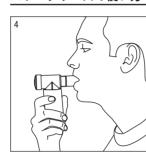


図4: パワーブリーズを口に入れる 真っ直ぐに座るか立つかしてリラックスしてください。

パワーブリーズのハンドルカバーを持ち、マウスピース を口に入れます。唇でマウスピースの外側をぴったりと

覆い、息が漏れないようにします。



図5:パワーブリーズを使って息を吸い込む。 できるだけ息を吐き出したら、口から素早く力強く息を 吸い込みます。背中を伸ばし、胸を広張ってできるだけ 多くの空気を、できるだけ素早く吸い込みます。



図6:パワーブリーズを通して息を吐き出す

次に、肺が空になるまでゆっくりと力を入れずに口か ら息を吐き出し、胸部と肩の筋肉をリラックスさせま す。呼吸をしたくなるまで息を止めます。

パワーブリーズを使った呼吸に自信が持てるようにな るまでこの練習を繰り返します。 注: 息を切らせないこと - 目まいがした場合にはペ ースを落とし、息を吐き出した後にいったん中止して

パワーブリーズの使い方

ノーズクリップを使用する

ノーズクリップを装着して鼻孔を閉じます。引き続き、力強く息を吸い込んだら、ゆっくりと完全 に息を吐き出します。注:ノーズクリップを使うことで、鼻からではなく口からの呼吸がしやすく なります。ただし、必須ではありませんので不快に感じる場合はノーズクリップを外して訓練を行 ってください。

正しい訓練負荷を確認する 記載の呼吸法に従って、負荷1で呼吸30回を完了させます。休まず呼吸30回を完了できなくても心配 は要りません。人それぞれ異なるうえ、呼吸筋を鍛えるのには時間がかかります。

・呼吸30回を無理なくこなせるなら、ハンドルカバーを取り外して、負荷調整ノブを時計回りに回転 させると訓練負荷が上がります。ハンドルカバーを元に戻して、運動を繰り返してください。

・この方法でやっと呼吸30回を完了できるレベルまで徐々に負荷を上げれば、自分に適した訓練負荷

・自分に合った負荷レベルが見つかったら、呼吸30回を朝と夕方に1回ずつ、1日合計2回行ってくだ

・そのうち、呼吸30回を無理なく完了できるようになります。そのときは、ノブを約1/4回転させて 負荷をやっと呼吸30回を完了できるレベルに上げます。注:目盛りはあくまでも目安です。訓練負 荷を上げるたびに1段階上げなければならないとは思わないでください。

4~6週間の内に、呼気筋力は大幅に向上し、運動時の息切れも少なくなったと感じられるはずで このような状態になると、改善された呼吸機能を維持するために毎日パワーブリーズを使用する 必要はありません。1日おきにパワーブリーズを2回使用すれば、改善された生活とパフォーマンス を十分に維持できます。

パワーブリーズを用いた訓練

パワーブリーズの調整可能な訓練負荷は、誰でも行うことのできるレベルから始まっています。呼 吸器疾患がある場合、運動や練習に慣れていない場合、下限の設定でも困難に感じる場合があります。そのような場合は、最初の1週間は訓練負荷を1にしておくようお勧めします。初めは強く深く 息を吸い、ゆっくりと息を吐くことに集中します。1日2回、呼吸30回を完了するよう試してくださ い。1回目で呼吸30回を完了できない場合、1分間休憩してから再開し合計で30回呼吸に達するよう にして完了します。

休憩なしで呼吸30回以上をこなせるようになったら、1/4回転分訓練負荷を上げます。 このレベルアップにより、次のセッションでは休憩なしで呼吸30回を完了できない可能性がありま す。この負荷レベルで訓練を継続すれば、まもなく一気に呼吸30回を達成できるようになるはずで 、休憩なしで呼吸30回以上こなせるようになったら、その都度訓練負荷を上げてください。毎週 1/4回転ずつ訓練負荷を上げることを目指してください。

パワーブリーズを使用して訓練を始めると、負荷1なら無理なく呼吸を30回以上こなせる場合があり ます。その場合には、毎日1/4回転ずつ訓練負荷を上げてみてください。 まもなく休憩なしで呼吸30回を完了するのが難しくなるはずです。この負荷レベルまで達したら、 呼吸30回以上を無理なく完了できるようになった場合にのみ、訓練負荷をさらに上げます。

使用する人がトップアスリートでも、呼吸を乱さずにただ階段を上り切りたいと思っている人でも、

パワーブリーズを定期的に使用する必要があります。パワーブリーズ訓練に、より多く努力すれば、 より多くの恩恵を受けることができます。ただし、1日に呼吸30回のセッションを3回以上おこなっ たり、1回のセッションが呼吸30回を超えないようにしてください。その代わり、1日2回ようやく こなせる負荷レベルで続けることに集中してください。体力の回復は訓練プロセスにおける重要な 部分であり、呼吸筋には訓練セッションの間に休み、適応する時間が必要であることを覚えておい

..ラテックスフリーPVC

ニトリルゴム

..ステンレス鋼

.強化ナイロン66

...ポリプロピレン

パワーブリーズ訓練

注:以下の訓練ガイドラインはかなりの努力を必要とするので、厳しい身体運動に慣れている方に

パワーブリーズを使用する訓練は他の種類の訓練と変わりません。努力した分だけ成果がありますが、訓練を止めれば効果は徐々に失われます。運動能力を高めるために パワーブリーズを使用するのであれ ば、自分を追い込むパワーブリーズ訓練を定期的に行う必要があります。

パワーブリーズを使用する訓練で能力アップを目指すなら、同じ「呼吸30回を1日2回」のプログラムを 使用します。ただし、厳しい訓練を続けなければ最適の訓練成果は得られません。すなわち、できる限 り深く、強く呼吸をし、呼吸30回を「ぎりぎり達成できたいほどの」厳しさを目指します。「ぎりぎり 達成できない」とは、30回目の呼吸で十分に息をできない状態にするという意味です。無理なく呼吸30 回以上こなせるようであれば、1/4回転分訓練負荷を上げてください。これにより次のセッションで呼吸 30回を達成できない場合もありますが、そのまま続ければ、数日の内に呼吸30回の訓練を再開できるよ うになるはずです。このように常に最適の負荷で訓練を続けることができます。

呼吸 30回の完了スピードを上げるようにすると、呼吸筋の訓練効果が大きくなります。最適の訓練効果 を上げるには、めまいを起こさない程度のできるかぎり速いペースで呼吸30回を完了させます。めまい を感じ始めたら、息を吐き出してもう一度息を吸いたくなるまで息を止めます。1日の訓練回数を2回ま で、または1回のセッションで呼吸30回までに制限し、それ以上行わないようにしてください。体力の回 復は訓練プロセスにおける重要な部分であり、呼吸筋にはパワーブリーズ訓練セッションの間に休み、 適応する時間が必要であることを覚えておいてください。

パワーブリーズを使った運動前のウォームアップ

通常の運動前のウォームアップでは呼吸筋のウォームアップがおろそかにされ、運動開始時の激しい息 荷設定を使用することで、特に運動前の呼吸筋のウオームアップに有効です。

このためには、ハンドルカバーを取り外し、数字付きの目盛りで訓練負荷を確認することで現在の訓練 設定を判定する必要があります。ウォームアップ運動では、パワーブリーズ負荷を通常の訓練負荷の約 80%に設定する必要があります。以下の表を目安に、現在の訓練負荷からウォームアップ負荷の理想値

現在の訓練負荷	理想値ウォームアップ負荷
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

パワーブリーズを適切なウォームアップ負荷に設定したら、各セットの間に2分間のインターバルを置い て呼吸30回を2セット行います。深く勢いのある呼吸を心がけましょう。このルーチンを、運動や訓練、 または競技開始前の5分位内に完了させるようにしてください。

注:負荷調整ノブを一回転回すと、負荷が1段階分上下します。

手入れと保守

使用上の注意

パワーブリーズは可能な限り頑丈で耐久性の高い設計となっています。パワーブリーズは簡単な手入れ「 何年でも使用できます。以下の使用上の注意をお読みいただき、常に最適な状態でパワーブリーズをお使

・負荷調整ノブを締めすぎない:負荷調整ノブの矢印が目盛りの番号9にかかったときが最大の負荷

負荷調整ノブを緩めすぎない:負荷調整ノブを緩めるときには、負荷1 (前記) を超えて下げないように してください。そうすると、負荷調整ノブがネジ部から外れてしまいます。負荷調整ノブタが外れてし まった場合には、もう一度ネジ部に負荷調整ノブを取り付けて、スプリングが適切な位置に入っている ことを確認してください。

・エンドキャップを取り外さない。エンドキャップを外すと、一方向フラップバルブが緩んでしま います。

パワーブリーズクラシック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、パワーブリーズクラシックが乾燥していることを必ず確 認してください。

パワーブリーズクラシック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。

パワーブリーズを温水に約10分間浸けた後、お湯を流しながらマウスピースの部分に注意して柔らかい布 で拭きます。これを週に数回行います。水気を切り、清潔なタオルで余分な水分を拭き取ります。

温水の代わりに中性洗剤または承認済みの洗浄剤を使う場合は、週に1回行います。使用する洗浄剤とし て、口に接触する器具への使用を目的としたもの(哺乳瓶用洗剤など)を使用してください。

全国の販売店では パワーブリーズ洗浄用タブレットを購入いただけます。詳しくは、弊社ウェブサイト

お使いのパワーブリーズを最適な状態に保つため、洗浄後は水が内部を流れるように上下逆さまに持 って水ですすいでください。水気を切り、清潔なタオルで水分を拭き取ります。

超重負荷

技術仕様

0リングの材質:

スプリング:.

テンショナー:

マウスピースの材質:

フラップバルブの材質

負荷選択範囲

標準負荷

ハンドルカバー、本体、下部チャンバー

Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

10

10

2

20

40

3

30

70

エンドキャップ、負荷調整ノブおよびノーズクリップ:

負荷の目安 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

正確な負荷設定は以下の理由によりわずかに変動します:(1)負荷を選択した校正済みスプリングテンショ

ナーおよび精度自体がアナログである; (2)スプリング圧縮時の吸気流速のわずかな影響 - 吸気流速が速

いとスプリング圧縮が大きくなり、負荷があまり上がらない(CaineおよびMcConnell、2000年)。この影

響はスプリングを使った機器すべてに起こり、その大きさはスプリング圧の範囲が広がると大きくなり(

スプリング圧の最大範囲が90cmH20のものは半分のものよりも大きくなる)、絶対負荷を低値に設定して

も大きくなります (CaineおよびMcConnell、2000年)。 Caine MPおよびMcConnell AK.(2000). Development

and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance.

負荷(-cmH2O)

負荷設定

40

100

50

130

60

160

70

190

80

150

220

90

POWER® CLASSIC breathe makes breathing easiersm



www.powerbreathe.com

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 ただし、以下の場合は保証の対象外となります。

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) が無い場合。 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 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。

. お買い上げの販売店にお問い合わせください。

で購入年月日(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。

製品保証を有効にするには、上記手順でご依頼ください。 www.powerbreathe.co.jp

免責条項

パワーブリーズ製品は玩具ではありません。本製品は呼吸訓練専用に設計されたものです。他の用途への 使用は推奨されません。

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。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いものとします。

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

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。 POWERbreathe International Ltd は、本取扱説明書に関して、あるいはここに記載される製品に関して

の表明や保証はしません。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ないものとします。

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。

パワーブリーズ のロゴは POWERbreathe Holdings Ltd の登録商標です。 すべてのパワーブリーズ製品名は POWERbreathe Holdings Ltd の商標または登録商標です。

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。

POWERbreathe Holdings Ltd の商標または登録商標です。 E & OE © 10/2022

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ないものと



お問い合わせ先

CV47 0FG, England, UK

www.powerbreathe.com

神園パークプレイス TEL: 03-6407-8686

Email: info@entry-japan.com

URL: www.entry-japan.com

POWERbreathe International Ltd

Telephone: +44 (0) 1926 816100

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

Northfield Road, Southam, Warwickshire

製造元

Head Office:

輸入販売元

英国にて誇りを持って開発、設計、製造されました取扱説明書

PB074 Classic User Manual Japan JN3816 V5 © 10/2022 E & 0E



www.powerbreathe.com

Precautions
Product description - content
Getting started with POWERbreathe4, 5 & 6
POWERbreathe training7 & 8
POWERbreathe for warming up before exercise9
Care and maintenance
Technical specifications
Load selction range
Contact Information
Warranty

Dear customer.

Introduction

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

of using your POWERbreathe in just a few weeks. POWERbreathe will make your breathing muscles stronger, leading to reduced breathlessness during exercise or activity. This applies as much to committed athletes as it does to individuals with respiratory illnesses, such as COPD (chronic obstructive pulmonary disease) and asthma.

POWERbreathe uses a technique known as resistance training. This strengthens the breathing muscles by making them work harder, in much the same way as you might use weights to increase the strength of your arm muscles. When training with POWERbreathe, you will notice that you have to work harder to breathe in. This is the effect of resistance training acting on 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 muscles to relax, naturally pushing the air from your lungs.

You may be aware of certain breathing techniques, such as those used in yoga, which promote the use of nasal breathing. Although training with POWERbreathe requires you to breathe through your mouth as opposed to your nose, it follows similar principles and will allow additional improvements in breathing strength and control. POWERbreathe will therefore compliment these breathing techniques.

The laboratory-proven POWERbreathe training regime of 30 breaths, twice a day, typically 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.

Precautions

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 Classic device's suitability or you have a medical condition, please consult your doctor.

Please read the following - Precautions and CONTRAINDICATIONS information, to ensure that you use the POWERbreathe Classic device safely and appropriately

PRECAUTIONS:

• Do not make changes to any prescribed medication or prescribed treatment programme without consulting your doctor.

• To prevent the potential transmission of infections, we recommend that you do not share your Classic device with other users

including family members. • This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

· POWERbreathe Classic is designed for exercising your inspiratory muscles only. No other use is intended or implied. • Anyone who is under the age of 16 should

only use POWERbreathe RMT / IMT with

supervision from an adult. The POWERbreathe

Classic contains small parts and is not suitable for children under 7 years. • Whilst training with the Classic device you should feel resistance when inhaling but it should not be painful. If you should feel

pain whilst using the Classic device, stop

immediately and consult your doctor. Some users may experience slight ear discomfort when training with the Classic device, especially if they are recovering from a cold. This is caused by inadequate equalisation of pressure between the mouth and ears. If symptoms persist, please consult your doctor. • If you are suffering from a cold, sinusitis or respiratory tract infection, we advise that you do not use your Classic device until symptoms

have disappeared. If in doubt, consult your

. It is not recommended to use POWERbreathe Classic 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 Classic device: • 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 Classic device should not be used prior to full

· Pulmonary hypertension

. Large bullae on chest x-ray · Marked osteoporosis with history of

Oxygen desaturation during or following

• Please consult your doctor if you have emphysema

CONTRAINDICATIONS: Respiratory muscle training (RMT) / Inspiratory muscle training (IMT), such as training with POWERbreathe Classic, is not recommended for patients with certain conditions such as:

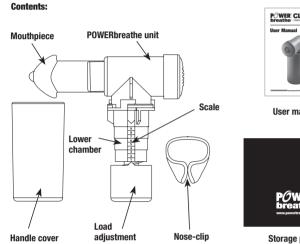
. POWERbreathe Classic is not suitable for asthma patients who have low symptom perception and suffer from frequent, severe exacerbations or with an abnormally low perception of dyspnoea.

Precautions

- Do not use the Classic device if you are suffering from a ruptured eardrum or any other condition of the ear · POWERbreathe Classic is not suitable for patients with marked elevated left ventricular
- end-diastolic volume and pressure • POWERbreathe Classic is not suitable for patients with worsening heart failure signs and
- symptoms after RMT/IMT . POWERbreathe Classic is not suitable for
- patients with abdominal hernia.

If you have any more questions about POWERbreathe, please contact the POWERbreathe distributor in vour country.

Product description





Patients that have had abdominal surgery

should consult with their physician before

Please remember: If in doubt, consult your

If at any time while training with POWERbreathe

you begin to feel dizzy, remove the device from

your mouth and rest until you feel ready to

training with POWERbreathe Classic.

specialist respiratory health doctor.



POWERbreathe Training

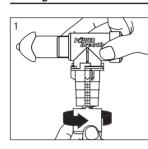
POWERbreathe has an adjustable training load that starts at a load that everyone should be exercise, you may find the lowest setting very challenging. If this is the case, we recommend that you leave the training load at load 1 for the first week. To begin with, concentrate on breathing in deeply and 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 guarter turn each week.

When you begin training with POWERbreathe, you may find that you can easily complete more than 30 breaths at load 1. 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 needs to be used regularly. The more effort you invest in your POWERbreathe 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

iagram 1: Adjusting the POWERbreathe ove the POWERbreathe, handle cover and nose clip from the packaging. Holding the POWERbreathe 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, giving you guidance when selecting a training load. Note: do not over tighten the

adjustment knob beyondl oad 9 as this

may cause damage to the mechanism

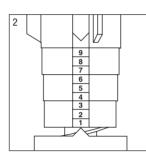


Diagram 2: Load 1 Now set the POWERbreathe to load 1. At this load, the tip of the arrow on the load adjustment knob should be aligned with the lower edge of the scale as shown in the diagram

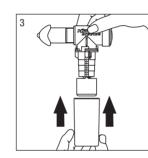


Diagram 3: Replacing the handle cover Push the handle cover onto the POWERbreathe, covering the scale and load adjustment knob. Note: always ensure the handle cover is in position before breathing through the POWERbreathe, as this allows the mechanism to function correctly.

POWERbreathe Training

Note: the following training guidelines are quite strenuous and we only reco

POWERbreathe 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 to enhance your performance, you may want to push yourself a little harder, as well as ensuring that you do your POWERbreathe training regularly

When training for performance with POWERbreathe, 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 breath 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 POWERbreathe training sessions

Getting Started with POWERbreathe

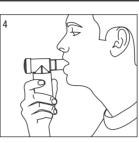


Diagram 4: Placing the POWERbreathe in

Make sure you are sitting or standing upright and feel relaxed.

Holding the POWERbreathe by the handle cover, place the mouthpiece in your mouth so that your lips cover the outer shield to make a seal.

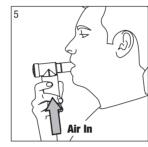


Diagram 5: Inhaling through the POWERbreathe Breath out as far you can then take a fast, forceful breath in through the mouth. Take in as much air as you can, as quickly as you can, straightening your back and expanding your chest.



Diagram 6: Exhaling through the POWERbreathe 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. Note: do not pant - if you start to feel light-headed, slow down and pause at the end of your breath out

Getting Started with POWERbreathe

Using the nose-clip

Now put the nose-clip on so that it pushes your nostrils together. 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.

Finding your correct training load

Try to complete 30 breaths at load 1 using the breathing method described. Don't worry if you cannot manage to complete 30 breaths straight away. Everyone is different and it can take time to build up your breathing muscles

- If you can complete 30 breaths with ease, remove the handle cover and turn the load adjustment knob clockwise to increase the training load. Replace the handle cover and repeat
- In this way, by gradually increasing the load until you can only just complete 30 breaths, you will find the best training load for you.
- Once you have found the correct load for yourself, aim to complete 30 breaths 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. When this happens, increase the training load by roughly a quarter turn, so that 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.

Maintaining your breathing

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 every day to maintain your improved breathing. Using your POWERbreathe twice every other day will be sufficient to continue to enjoy a better lifestyle and improved performance.

POWERbreathe for Warming up Before Exercise

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 can be used to specifically warm-up these muscles prior to exercise, using a reduced load setting.

In order to do this, you first need to determine your current training setting by removing the handle cover and checking your training load on the numbered scale. For warm up exercises the POWERbreathe 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 current training load.

Current Training Load	ldeal Warm-up Load
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

Once your POWERbreathe is set at the appropriate warm-up load, perform two sets of 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 Note: one complete turn of the load adjuster moves the resistance up or down by one load.

* 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 not authorised by POWERbreathe International Ltd.

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

Warranty (Please retain this information for your records)

warranty of merchantability and / or fit for purpose.

Care and Maintenance

Precautions

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

- Do not over-tighten the load adjuster knob: the maximum load is when the arrow on the adjuster covers the number 9 on the scale.
- Do not over-loosen the adjuster knob: when loosening the adjuster, try not to go lower than load 1 (described earlier) as this will unscrew the adjuster from the threaded section. If this happens, simply screw the adjuster back onto the threaded section, ensuring that the spring is in the correct position
- Do not remove the end cap. This may allow the one-way flap valve to come loose.
- Please store your POWERbreathe in the pouch provided or a suitable clean container. Always make sure that your POWERbreathe 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 sterilising 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.

Note: the POWERbreathe Classic is not suitable for dishwasher use.

Disclaimer

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

Always seek the advice of your doctor or other health provider with any questions you may have regarding a medical condition. This product is not intended to diagnose, cure or prevent any disease. Individual results may vary. No claims are made or implied in the use or results by the use of the equipment herein

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 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

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.

All details are correct at time of going to press. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 10/2022

To Activate Your Warranty Please ensure that you register the purchase of your POWERbreathe Classic by visiting www.powerbreathe.com Thank You.

Contact Information

Head Office:

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

For other territories please visit www.powerbreathe.com

4 5 6 7 40 50 60 70 80 50 70 90 110 130 150 70 100 130 160 190 220

Latex-free PVC

Silicone rubber

Nitrile rubber

Stainless steel

Polypropylene

Reinforced nylon 66

Key to Resistance Levels

Super Heavy

Technical Specifications

Handle Cover, Main Body, Lower Chamber, End Cap,

Mouthpiece material:

Load Adjuster and Nose-clip:

Load Selection Range

Flap valve material:

O-ring material: ..

Spring:

Standard Resistance – Introductory level for new users

10

10

Heavy Resistance - For those who are moderate to very fit

2 20

30

40

Super Heavy Resistance - Only for those who have reached the maximum loading on a medium

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 $90 \text{cmH}_2\text{O}$

compared with one with half this range), it is also greater at lower absolute load settings (Caine &

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.

Load Setting

3

30



Developed, designed and manufactured with pride in the United Kingdom

PB074 Classic User Manual Japan JN3816 V5 © 10/2022 E & 0E



