

Beginnen met POWERbreathe

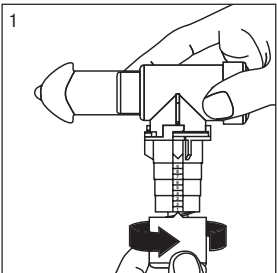


Diagram 1: Afstellen van de POWERbreathe
Haal de POWERbreathe, de handvatafdekking en het neus-klemmetje uit de verpakking. Houd de POWERbreathe rechtop en oefen met het afstellen van het trainingsbelasting: draai de afstelknop voor de belasting naar rechts om het trainingsbelasting te verhogen; draai de afstelknop voor de belasting naar links om het trainingsbelasting te verlagen. U ziet een genummerde schaal aan de zijkant van de POWERbreathe, die u helpt bij het selecteren van een trainingsbelasting. N.B.: Draai de afstelknop niet door na niveau 9 omdat dit schade aan het mechanisme kan veroorzaken.

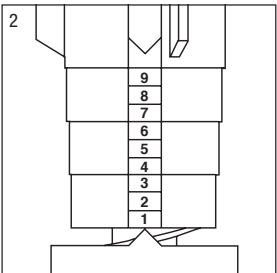


Diagram 2: Niveau 1
Stel de POWERbreathe nu in op niveau 1. Op dit niveau moet de pijl op de afstelknop voor de belasting uitgelijnd zijn met de onderste rand van de schaal, zoals aangegeven in het diagram.

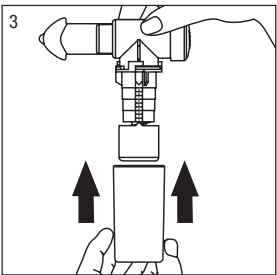


Diagram 3: Terugplaatsen van de handvatafdekking
Duw de handvatafdekking over de POWERbreathe, zodat de schaal en de afstelknop voor de belasting afgedekt zijn. **N.B.: zorg altijd dat de handvatafdekking op zijn plaats zit voordat u door de POWERbreathe gaat ademen, omdat hierdoor het mechanisme goed kan werken.**

4

POWERbreathe training

N.B.: de volgende trainingsrichtlijnen zijn behoorlijk veeleisend en wij adviseren deze dan ook alleen aan gebruikers die gewend zijn aan grote lichamelijke inspanningen.

POWERbreathe is net als elke andere soort training – u haalt eruit wat u erin stopt, en als u ermee stopt, verdwijnt het goede effect geleidelijk. Als u POWERbreathe gebruikt om uw prestaties te verhogen, moet u zich misschien wat meer inspannen en er ook voor zorgen dat u uw POWERbreathe training regelmatig doet.

Als u met POWERbreathe voor prestaties traint, gebruikt u hetzelfde programma van 30 ademhalingen, tweemaal daags, maar besef wel dat u alleen het optimale trainingsprofiel zult zien als u hard traint. Met andere woorden adem zo diep en zo krachtig als u maar kunt en streef ernaar om binnen 30 ademhalingen aan uw grens te zitten. Uw grens betekent dat u niet meer volledig kunt in- en uitademen als u bij de 30e ademhaling bent. Als u merkt dat u gemakkelijk meer dan 30 ademhalingen kunt halen, vergroot u uw trainingsbelasting met een kwartslag. Dit betekent dat u bij de volgende sessie misschien minder dan 30 ademhalingen haalt, maar hou vol - binnen een paar dagen zit u dan weer op 30. Op deze manier traint u altijd op uw optimale niveau.

Hoe sneller u 30 ademhalingen kunt uitvoeren, hoe groter het trainingseffect op uw inademingsspieren is. Voor optimaal trainingsprofiel doet u de 30 ademhalingen zo snel als u kunt zonder duizelig te worden. Vergeet niet om, als u duizelig begint te worden, gewoon even te wachten na een uitademing en te wachten tot u voelt dat u weer moet inademen. Laat u er niet toe verleiden om vaker dan tweemaal daags te trainen, of meer dan 30 ademhalingen in één sessie te doen. Vergeet niet dat herstel een belangrijk onderdeel van het trainingsproces is en dat uw inademingsspieren tussen de trainingssessies tijd nodig hebben om te rusten en zich aan te passen.

8

Beginnen met POWERbreathe

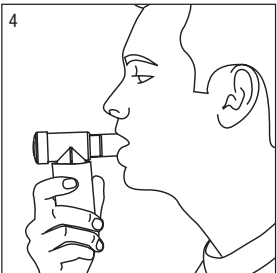


Diagram 4: Doe de POWERbreathe in uw mond
Zorg dat u zit of overeind staat en ontspannen bent.

Houd de POWERbreathe bij de handvatafdekking vast, neem het mondstuk in uw mond zodat uw lippen de buitendop afdekken en afdichten.

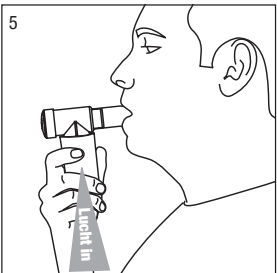


Diagram 5: Inademing door de POWERbreathe
Adem zover als u kunt uit en adem dan snel en krachtig door uw mond in. Adem zo snel mogelijk zoveel mogelijk lucht in. Houd hierbij uw rug recht en zet uw borst uit.



Diagram 6: Uitademing door de POWERbreathe
Adem nu langzaam en rustig door uw mond uit tot uw longen leeg zijn. Laat hierbij de spieren in uw borst en schouders ontspannen. Wacht tot u voelt dat u weer moet inademen.

Herhaal deze oefening tot u zich zeker voelt over het ademen door de POWERbreathe. **N.B.: ga niet hijgen - als u een licht gevoel krijgt in uw hoofd, gaat u langzamer ademen en wacht u iets langer aan het einde van uw uitademing.**

5

POWERbreathe voor warming up voor het sporten

Research heeft aangetoond dat een normale warming-up routine voor het sporten vaak niet de ademhalingssspieren betreft, en dat leidt tot een overmatige kortademigheid bij het begin van het sporten. POWERbreathe kan met een lagere belastinginstelling gebruikt worden om specifiek deze spieren vóór het sporten op te warmen.

Hiervoor bepaalt u eerst uw huidige trainingsinstelling door de handvatafdekking eraf te halen en op de genummerde schaal uw trainingsbelasting te controleren. Voor warming up oefeningen moet de POWERbreathe weerstand zijn ingesteld op ongeveer 80% van uw normale trainingsweerstand. Gebruik de tabel hieronder als richtlijn om aan de hand van uw huidige trainingsbelasting uw ideale warming-up belasting te berekenen.

Huidige trainingsbelasting	Ideale opwarmingsbelasting
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

Als uw POWERbreathe is ingesteld op het van toepassing zijnde warming-up niveau, voert u twee sets van 30 ademhalingen uit met twee minuten rust tussen elke set. Probeer volledig en krachtig in te ademen. Deze routine moet worden voltooid binnen vijf minuten voor u met uw work-out, training of wedstrijd begint.

(N.B.: één complete draai van de afstelknop voor de belasting brengt de weerstand één niveau omhoog of omlaag.)

9

Beginnen met POWERbreathe

Het gebruik van het neus-klemmetje

Zet nu het neus-klemmetje op zodat het uw neusvleugels dicht drukt. Blijf oefenen met krachtig inademen en langzaam en volledig uit te ademen. N.B.: dankzij het neus-klemmetje zult u door uw mond ademen en niet door uw neus. Het is echter niet onmisbaar en sommige mensen vinden het prettig om zonder het neusklemmetje te trainen.

Het bepalen van uw juiste trainingsbelasting

Probeer met behulp van de beschreven ademmethode 30 ademhalingen op niveau 1 uit te voeren. Maakt u zich geen zorgen als u niet meteen alle 30 ademhalingen kunt doen. Niemand is gelijk en het kan even duren voordat u uw ademhalingssspieren hebt opgebouwd.

• Als u gemakkelijk 30 ademhalingen haalt, verwijdt u de handvatafdekking en draait u de afstelknop voor de belasting naar rechts om het trainingsbelasting te verhogen. Zet de handvatafdekking terug en probeer de oefeningen nogmaals.

• Op die manier kunt u geleidelijk het niveau verhogen tot u nog maar net de 30 ademhalingen kunt uitvoeren, en dat is dan het beste trainingsbelasting voor u.

• Wanneer u eenmaal de juiste trainingsbelasting voor u hebt gevonden, probeer dan om tweemaal daags 30 ademhalingen uit te voeren - één keer 's ochtends en één keer 's avonds.

• Na verloop van tijd zult u ontdekken dat het gemakkelijker wordt om 30 ademhalingen te doen. Als dit gebeurt, verhoogt u het trainingsbelasting met ongeveer een kwartslag, zodat u weer de 30 ademhalingen net haalt. **N.B.: de schaal is alleen als richtlijn bedoeld - u hoeft beslist niet elke keer een hele stap omhoog te gaan als u uw trainingsbelasting verhoogt.**

Handhaving van uw inademing

Na vier tot zes weken moeten uw ademhalingssspieren aanzienlijk zijn verbeterd en zou u tijdens activiteiten minder snel buiten adem moeten raken. In dit stadium hoeft u uw POWERbreathe niet meer elke dag te gebruiken om uw verbeterde ademhaling te handhaven. Als u uw POWERbreathe om de andere dag twee keer gebruikt, is dat voldoende om een betere levensstijl en verbeterde prestaties te blijven genieten.

6

Verzorging en onderhoud

Voorzorgsmaatregelen

Het ontwerp van de POWERbreathe is zo sterk en duurzaam mogelijk. Met een beetje aandacht kan uw POWERbreathe vele jaren meegaan. Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door om ervoor te zorgen dat uw POWERbreathe in topvorm blijft:

• Draai de afstelknop voor de belasting niet te strak aan: het hoogste niveau is bereikt als de pijl op de afstelknop de 9 op de schaal bedekt.

• Draai de afstelknop voor de belasting niet te los: als u de afstelknop los draait, probeer dan om niet lager te gaan dan niveau 1 (hiervoor beschreven) omdat hierdoor de afstelknop van het gedeelte met schroefdraad wordt afgedraaid. Als dit gebeurt schroeft u de afstelknop gewoon weer op het gedeelte met schroefdraad, en let daarbij op dat de veer op de goede plaats zit.

• Haal de eindkap niet van de unit af. Daardoor zou de één-wegflapklep los kunnen raken.

• Bewaar uw POWERbreathe hulpmiddel in de meegeleverde opbergzak of in een geschikte, schone container. Laat de POWERbreathe altijd helemaal drogen voordat u hem opbergt

Reinigen:

Uw Classic hulpmiddel komt tijdens gebruik in contact met speeksel en we raden u aan hem vaak te reinigen, zodat hij in goede staat blijft.

Leg uw POWERbreathe een paar keer per week gedurende tien minuten in warm water en neem hem dan met een zachte doek onder stromend warm water af. Besteed hierbij vooral aandacht aan het mondstuk. Schud het overtollige water eraf en leg hem op een schone doek te drogen.

Leg uw POWERbreathe een paar keer per week gedurende tien minuten in een goedgekeurde gesteriliseerde oplossing in plaats van in water. De voor de reiniging gebruikte oplossing moet bestemd zijn voor gebruik op apparatuur die in contact komt met de mond, zoals die ook gebruikt worden voor baby's flessen. POWERbreathe reinigingstabletten zijn verkrijgbaar bij een landelijke detailhandel of bezoek www.powerbreathe.com voor meer details.

Om uw POWERbreathe in topvorm te houden, houdt u hem na reiniging ondersteboven onder de lopende kraan zodat er water doorheen kan stromen. Schud het overtollige water eraf en leg hem op een schone doek te drogen.

10

POWERbreathe training

POWERbreathe heeft een verstelbare trainingsbelasting die begint op een niveau dat iedereen zou moeten halen. Als u een aandoening aan de ademhalingswegen heeft, of niet aan lichamelijke inspanning of sport gewend bent, is voor u de laagste instelling misschien al een uitdaging. Als dit het geval is, adviseren wij u om de trainingsbelasting de eerste week op niveau 1 te laten staan. Concentreer u om e beginnen op diep en krachtig in te ademen en langzaam en rustig uit te ademen. Probeer om twee keer per dag 30 ademhalingen te doen. Als u die 30 ademhalingen niet in één keer haalt, rust u even uit (een minuut) en begint dan opnieuw, tot u in totaal 30 ademhalingen heeft gehaald.

Als u eenmaal met gemak meer dan 30 ademhalingen kunt doen zonder te hoeven stoppen, kunt u het trainingsbelasting een kwartslag verhogen. Deze toename kan betekenen dat u bij de volgende sessie de 30 ademhalingen niet zonder stoppen haalt. Ga door met de training op dit niveau, en u zult al snel wel in staat zijn om 30 ademhalingen in één keer te halen. Elke keer als u merkt dat u gemakkelijk meer dan 30 ademhalingen kunt doen zonder te stoppen, verhoogt u het trainingsbelasting weer. Streef ernaar om uw trainingsbelasting elke week een kwartslag te verhogen.

Als u de training met POWERbreathe begint, merkt u misschien dat u bij niveau 1 gemakkelijk meer dan 30 ademhalingen kunt doen. Als dit het geval is, verhoogt u het trainingsbelasting elke dag één kwartslag. U zult al snel een niveau bereiken dat een uitdaging is waarbij u het moeilijk vindt om in één keer 30 ademhalingen te halen. Als u dit niveau heeft bereikt, verhoogt u het trainingsbelasting pas weer als u weer gemakkelijk meer dan 30 ademhalingen kunt doen.

Vergeet niet, of u nu een topsporter bent of alleen zonder kortademig te worden de trap wilt kunnen oplopen, dat de POWERbreathe regelmatig gebruikt moet worden. Hoe meer moeite u doet voor uw POWERbreathe training, hoe meer profijt u ervan zult hebben. Laat u er echter niet toe verleiden om elke dag meer dan twee keer 30 ademhalingen te doen, of meer dan 30 ademhalingen in één sessie. U kunt zich er beter op concentreren om het meest uitdagende niveau voor tweemaal daags 30 ademhalingen te vinden. Vergeet niet dat herstel een belangrijk onderdeel van het trainingsproces is en dat uw inademingsspieren tussen de trainingssessies tijd nodig hebben om te rusten en zich aan te passen.

7

Technische specificaties

Mondstuk, materiaal: PVC, niet gemaakt van natuurlijk rubber latex of ftalaten
Flapklep, materiaal: Siliconen rubber
O-ring, materiaal: Nitrilrubber
Veer: Roestvrij staal
Spanner: Versterkt nylon 66
Handvatafdekking, unit zelf, onderste kamer,eindkap, afstelknop belasting en neus-klemmetje: Polypropyleen

Instelbereik belasting

De precieze belastinginstellingen kunnen om de volgende redenen verschillen: (1) de analoge aard van de gekalibreerde veerspanner en de nauwkeurigheid waarmee de belasting wordt geselecteerd; (2) een gering effect van de inademingsstroomsnelheid op de veercompressie, zodat hoge inademingsstroomsnelheden leiden tot een grotere veercompressie en een kleine toename in belasting (Caine & McConnell, 2000). Dit effect is normaal voor alle geveerde apparaten, de mate waarin neemt toe met een toenemende veerbelasting (een grotere toename in een veer met een maximaal bereik van 90cmH2O, in vergelijking met een veer met het halve bereik hiervan), het is ook groter bij lagere absolute belastingen (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Ontwikkeling en evaluatie van een inademingsspiertrainer met drukgrens voor gebruik in het gebied van sportprestaties. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Model belasting (- cmH ₂ O)									
Instelling belasting									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LR	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MR	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HR	10	40	70	100	130	160	190	220	250

LR LICHTE WEERSTAND (Niveau 1)	MR MIDDELHOGE WEERSTAND (Niveau 2)	HR ZWARE WEERSTAND (Niveau 3)	Sleutel tot weerstandsniveaus Lichte weerstand Gemiddelde weerstand Zware weerstand	Introducieniveau voor nieuwe gebruikers Voor degenen die gemiddeld tot zeer fit zijn Alleen voor degenen die de maximale belasting hebben bereikt op een model met middelmatige weerstand
--	--	---	--	---

11