

Komma igång med POWERbreathe

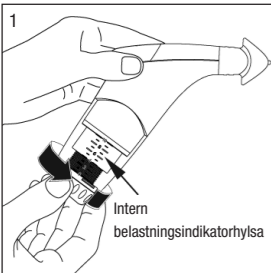


Diagram 1: Justera POWERbreathe

Ta ut POWERbreathe Plus och näsklämman från förpackningen. Håll POWERbreathe Plus upprätt och öva på att justera träningsbelastningen: Rotera reglaget för justering av belastning medsols för att öka träningsbelastningen; rotera reglaget för justering av belastning motsols för att minska träningsbelastningen. Observera att en numererad skala är synlig på sidan av POWERbreathe Plus. När reglaget för justering av belastning roteras, flyttas den interna hylsan som indikerar belastningen uppåt eller nedåt för att indikera din aktuella belastning på denna skala.

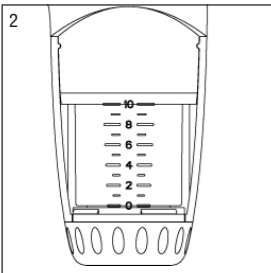


Diagram 2: Belastning 0

Ställ nu in POWERbreathe Plus på belastning 0. Vid denna belastning ska underkanten av den interna vita hylsan vara inriktad mot den lägsta belastningen på skalan, enligt diagrammet. **Obs! Försök inte att minska belastningen under 0 eftersom detta kan skada justeringsgångarna.**

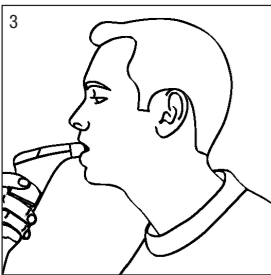


Diagram 3: Placera POWERbreathe Plus i din mun

Kontrollera att du sitter eller står rakt upp och känner dig avslappnad. Håll POWERbreathe Plus i handtaget, placera munstycket över din mun så att dina läppar täcker det yttre skyddet för att skapa en tätning, och håll munstyckets bitblock mellan dina övre och nedre tänder.

4

POWERbreathe-träning

Obs! Följande träningsriktlinjer är ganska krävande och vi rekommenderar dem endast för användare som är vana vid krävande fysisk aktivitet.

Träning med POWERbreathe Plus fungerar på samma sätt som andra former av träning – du får tillbaka lika mycket som du anstränger dig och om du slutar använda den kommer fördelarna så småningom försvinna. Om du använder POWERbreathe Plus för att öka din prestanda kanske du vill anstränga dig lite mer och se till att du utför din POWERbreathe Plus-träning regelbundet.

När du tränar för prestanda med POWERbreathe Plus, ska du använda samma träningsprogram med "30 andetag om dagen, två gånger om dagen", men var medveten om att du bara får optimal utdelning av träningen när du tränar hårt. Med andra ord, andas in så djupt och kraftfullt som du kan och försök att nå punkten för "misslyckande" inom 30 andetag. "Misslyckande" betyder att du inte kan slutföra ett fullständigt andetag innan du når 30 andetag. Om du klarar av mer än 30 andetag med lätthet ska du öka din träningsbelastning med ett kvarts varv. Detta kan betyda att du uppnår färre än 30 andetag nästa session, men fortsatt bara – inom några dagar tar du 30 andetag igen. På detta sätt tränar du alltid med optimal belastning.

Ju snabbare du kan slutföra 30 andetag, desto större blir träningens effekt på dina inandningsmuskler. För att få optimal utdelning av träningen ska du försöka slutföra 30 andetag så snabbt som möjligt utan att bli yr. Kom ihåg att bara vila vid slutet av ett andetag om du blir yr, och bara vänta tills du känner att du behöver andas igen. Försök inte träna mer än två gånger om dagen, eller med mer än 30 andetag under en session. Kom ihåg att återhämtning är en viktig del av träningsprocessen och dina inandningsmuskler behöver tid att vila och anpassa sig mellan träningsessioner med POWERbreathe Plus.

8

Komma igång med POWERbreathe



Diagram 4: Andas in genom POWERbreathe Plus

Andas ut så mycket du kan och ta ett snabbt, kraftigt andetag genom munnen. Ta in så mycket luft du kan, så snabbt du kan, räta ut ryggen och vidga bröstet.

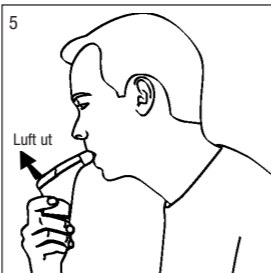


Diagram 5: Andas ut genom POWERbreathe Plus

Andas ut långsamt och passivt genom munnen tills dina lungor är tomma och låt musklerna i bröstet och axlarna slappna av. Ta en paus tills du känner behovet att andas igen. Upprepa denna träning tills du känner dig bekväm med att andas genom POWERbreathe Plus. **Obs! flämta inte – om du börjar känna dig yr ska du sakta ned och ta en paus vid slutet av utandningen.**

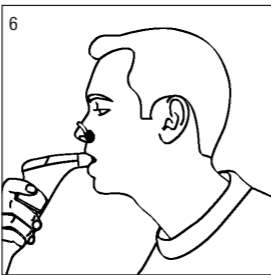


Diagram 6: Använda näsklämman.

Sätt på näsklämman så att den trycker ihop dina näsborrar, enligt diagrammet. Fortsätt att öva på att ta ett kraftigt andetag och andas sedan ut långsamt och fullständigt. Obs! Näsklämman hjälper dig att andas genom munnen istället för genom näsan. Detta är dock inget krav och vissa personer tycker att det är mer bekvämt att träna utan näsklämman.

5

POWERbreathe för uppvärmning innan träning

Forskning har visat att en normal uppvärmningsrutin innan träning inte värmer upp andningsmusklerna, vilket leder till överdriven andfåddhet vid början av träningen. POWERbreathe Plus kan användas för att specifikt värma upp dessa muskler före träning, med en reducerad belastningsinställning.

För att göra detta måste du först fastställa din aktuella träningsbelastning genom att kontrollera positionen av indikatorhylsan för träningsbelastning på den numererade skalan. För uppvärmningsträning bör motståndet på POWERbreathe Plus ställas in på cirka 80% av ditt normala träningsmotstånd. För vägledning, använd följande tabell för att beräkna din lämpliga uppvärmningsbelastning från den aktuella träningsbelastningen.

Aktuell Träningsbelastning	Perfekt Uppvärmningsbelastning
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

När din POWERbreathe Plus har ställts in på en lämplig uppvärmningsbelastning ska du utföra två uppsättningar med 30 andetag med två minuters vila mellan uppsättningarna. Försök att andas in fullständigt och kraftfullt. Denna rutin bör slutföras inom fem minuter av att du påbörjar din rutin, träning eller tävling.

(OBS! Om belastningsreglaget vrids i ett helt varv ökar eller minskar motståndet med en belastning.)

9

Komma igång med POWERbreathe

Hitta din rätta träningsbelastning

Försök att slutföra 30 andetag med belastning 0 med den beskrivna andningsmetoden. Var inte orolig om du inte klarar av 30 andetag i ett försök, första gången. Alla är annorlunda och det kan ta tid att bygga upp styrkan i dina andningsmuskler.

• Om du lätt kan slutföra 30 andetag ska du vrida justeringsreglaget medsols för att öka träningsbelastningen och sedan upprepa övningarna.

• På detta sätt, genom att gradvis öka belastningen, tills du nätt och jämnt kan slutföra 30 andetag, hittar du den bästa belastningen för dig.

• När du har hittat din rätta belastning ska du försöka slutföra 30 andetag två gånger om dagen – en gång på morgonen och en gång på kvällen.

• Med tiden kommer du att märka att det blir lätt att slutföra 30 andetag. När detta inträffar ska du öka belastningen med cirka ett kvarts varv så att du nätt och jämnt kan slutföra 30 andetag. Obs! Skalan är endast avsedd för vägledning, du behöver inte öka med ett helt steg varje gång du ökar träningsbelastningen.

Upprätthålla din andning

Efter fyra till sex veckor bör dina andningsmuskler ha blivit avsevärt starkare och du bör känna dig mindre andfådd under aktivitet. Vid detta stadium behöver du inte använda din POWERbreathe Plus-enhet varje dag för att upprätthålla din förbättrade andning. Det räcker att använda din POWERbreathe Plus-enhet två gånger varannan dag för att fortsätta att njuta av mindre andfåddhet och bättre prestanda under träning.

6

Hantering och underhåll

Försiktighetsåtgärder

POWERbreathe Plus är avsedd att vara så slitstark och tålig som möjligt. Med lite underhåll bör din POWERbreathe Plus hålla i många år. Läs följande försiktighetsåtgärder för att säkerställa att din POWERbreathe Plus förblir i gott skick:

• Försök inte att minska belastningsjusteringen under belastning 0 – detta är lägsta inställningen och om du försöker skruva loss mekanismen mer, kan det skada justeringsgångarna.

• Försök inte att ta isär de övre och nedre delarna av enheten huvuddel – dessa ska sitta ihop permanent.

• Förvara din POWERbreathe Plus i förvaringspåsen eller en lämplig, ren behållare. Kontrollera alltid att din POWERbreathe Plus är torr innan den förvaras.

Rengöring

Din POWERbreathe Plus utsätts för saliv under användning och vi rekommenderar att du rengör den regelbundet för att hålla den i bra fungerande skick.

Några gånger i veckan ska du sänka ned din POWERbreathe Plus i varmt vatten i cirka tio minuter och sedan torka av den med en mjuk duk, under varmt rinnande vatten, och rikta särskild uppmärksamhet på munstycket. Skaka bort överflödigt vatten och låt torka på en torr handduk.

En gång i veckan ska du utföra samma procedur, men sänka ned din POWERbreathe Plus i mild rengöringsmedel eller en godkänd rengöringslösning istället för vatten. Rengöringslösningen som används måste vara avsedd att användas på utrustning som kommer i kontakt med munnen, t.ex. en lösning som används för nappflaskor. POWERbreathe-rengöringstabletter är tillgängliga från återförsäljare i hela landet, eller besök www.powerbreathe.com för mer information.

Håll din POWERbreathe Plus i bra skick efter rengöring genom att hålla den upp och ned under en rinnande kran så att vatten kan rinna igenom enheten. Skaka bort överflödigt vatten och låt torka på en torr handduk.

Om ytterligare rengöring krävs kan POWERbreathe Plus tas isär i delarna som visas i diagrammen som visas på Sida 11. Var försiktig att inte tappa bort några delar om du tar isär POWERbreathe Plus.

Obs! POWERbreathe Plus är inte lämplig för diskmaskiner.

10

POWERbreathe-träning

POWERbreathe Plus har en justerbar träningsbelastning som börjar med en belastning som alla bör klara av. Om du har en andningssjukdom, eller är ovan vid fysisk träning eller motion, kanske du tycker att den lägsta inställningen är mycket svår. I detta fall rekommenderar vi att du lämnar träningsbelastningen på 0 under hela första veckan. Till att börja med ska du koncentrera dig på att andas in djupt och kraftfullt och andas ut långsamt och försiktigt. Försök att slutföra 30 andetag två gånger om dagen. Om du inte klarar av att slutföra 30 andetag i ett försök ska du vila i en minut och försöka igen, tills du har nått sammanlagt 30 andetag.

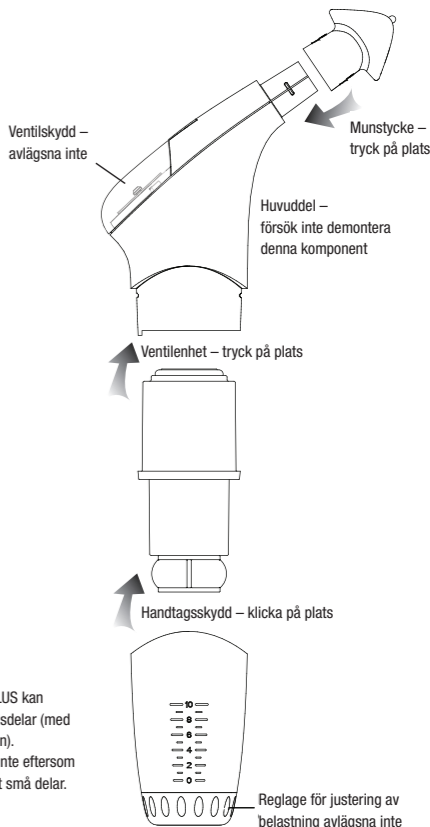
När du lätt kan slutföra mer än 30 andetag utan att vila, ska du öka träningsbelastningen med ett kvarts varv. Denna ökning kan betyda att du inte kan utföra 30 andetag utan att vila under nästa session. Fortsätt att träna med denna belastning, så kommer du snart att kunna slutföra 30 andetag i ett försök. Varje gång du lätt kan slutföra mer än 30 andetag utan att vila, ska du öka träningsbelastningen igen. Försök öka träningsbelastningen med ett kvarts varv varje vecka.

När du börjar träna med POWERbreathe Plus, kanske du märker att du lätt kan slutföra mer än 30 andetag med belastning 0. Om detta är fallet ska du öka träningsbelastningen med ett kvarts varv varje dag. Du når snart en belastning som är utmanande, där du tycker att det är svårt att slutföra 30 andetag i ett försök. När du når denna belastning, ska du bara öka träningsbelastningen ytterligare när du än en gång finner det lätt att slutföra mer än 30 andetag igen.

Kom ihåg att POWERbreathe Plus måste användas regelbundet, oavsett om du är en idrottare eller bara vill nå toppen av trappan utan att bli andfådd. Ju mer du anstränger dig när du tränar med POWERbreathe Plus, desto större fördelar får du av träningen. Försök dock inte göra mer än två uppsättningar med 30 andetag om dagen, eller mer än 30 andetag under en session. Koncentrera dig istället på att uppnå den mest utmanande belastningen för 30 andetag om dagen. Kom ihåg att återhämtning är en viktig del av träningsprocessen och dina inandningsmuskler behöver tid att vila och anpassa sig mellan träningsessioner.

7

Montering av POWERbreathe PLUS



Obs! POWERbreathe PLUS kan demonteras till beståndsdelar (med undantag av huvuddelen). Detta rekommenderas inte eftersom det är lätt att tappa bort små delar.

11