

Komme i gang med POWERbreathe

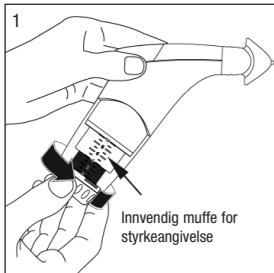


Diagram 1: Stille inn POWERbreathe

Ta ut POWERbreathe Plus og neseklypen fra pakningen. Mens du holder POWERbreathe Plus rett opp og ned, øver du deg på å øke treningsstyrken: Drei styrkeinnstillingsknappen med klokken for å øke treningsstyrken, og drei styrkeinnstillingsknappen mot klokken for å redusere treningsstyrken. Legg merke til at det er en synlig nummerert skala på siden av POWERbreathe Plus. Når innstillingsknappen dreies vil den innvendige styrkeindikatoren bevege seg opp eller ned, og angi den nåværende treningsstyrken på denne skalaen.

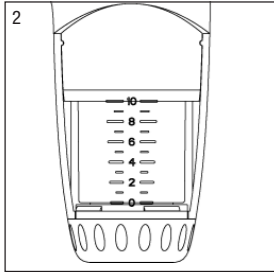


Diagram 2: Styrke 0

Nå stiller du POWERbreathe Plus på styrke 0. Ved denne styrken skal bunnen av den innvendige hvite muffen være rettet inn med den laveste styrken på skalaen, som vist i diagrammet. **Merk: Ikke forsøk å redusere styrken under 0 fordi dette kan skade innstillingsgjengene.**

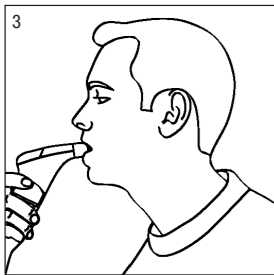


Diagram 3: Sett POWERbreathe Plus i munnen

Pass på at du sitter eller står rett og føler deg avslappet. Mens du holder POWERbreathe Plus i håndtaket plasserer du munnstykket i munnen slik at leppene dekker det ytre skallet for å danne en forsegling, og biteblokkene til munnstykket sitter mellom tennene i over- og underkjeven.

4

Trening med POWERbreathe

Merk: Følgende retningslinjer for trening er ganske slitsomme, og vi anbefaler dem for brukere som er vant til hard fysisk aktivitet.

Trening med POWERbreathe Plus er som alle andre treningstyper – du får ut av det du legger inn i det, og hvis du stanser med treningen, forsvinner fordelene gradvis. Hvis du bruker POWERbreathe Plus til å forbedre ytelsen din, er det mulig du vil drive deg selv litt hardere, i tillegg til at du gjennomfører POWERbreathe Plus-treningen din jevnlig.

Ved trening for ytelse med POWERbreathe Plus, bruker du det samme treningsprogrammet, "30 pust, to ganger om dagen", men vær klar over at du bare vil oppnå optimale treningsfordeler når du trener hardt. Med andre ord, – pust så dypt og kraftig som du greier, og ha som målsetning nå "feil" i løpet av 30 pust. "Feil" betyr at du ikke er i stand til å gjennomføre et fullt åndedrett når du når 30 pust. Hvis du finner ut at du enkelt kan greie mer enn 30 pust, øker du treningsstyrken med en kvart omdreining. Dette kan innebære at du kan oppnå færre enn 30 pust i neste økt, men bare hold ut – i løpet av noen få dager vil du være tilbake til 30 igjen. På denne måten trener du alltid med maksimal styrke.

Jo raskere du kan gjennomføre 30 pust, jo større blir treningseffekten på pustemusklene dine. For ekstra treningsfordeler kan du gjennomføre de 30 pustene så raskt du kan uten å bli svimmel. Husk at hvis du begynner å føle deg svimmel, ta en pause på slutten av pusten og vent til du føler trangten til å puste igjen. Men ikke bli fristet til å trene mer enn to ganger om dagen, eller flere enn 30 pust i en treningsøkt. Husk at det er en viktig del av treningsøkten å hente seg inn igjen, og pustemusklene dine trenger tid til å hvile og tilpasse seg mellom treningsøkter med POWERbreathe Plus.

8

Komme i gang med POWERbreathe

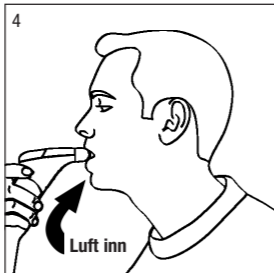


Diagram 4: Puste inn gjennom POWERbreathe Plus.

Pust ut så langt du greier, så kan du trekke pusten raskt og kraftig gjennom munnen. Trekk inn så mye luft du greier, og så raskt som du kan mens du retter ryggen og utvider brystkassen.

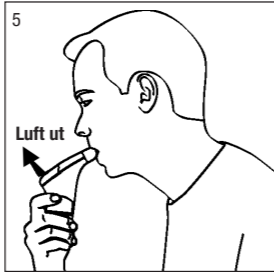


Diagram 5: Puste ut gjennom POWERbreathe Plus.

Pust nå sakte og passivt ut gjennom munnen til lungene er tomme, og la brystmusklene og skuldrene være slappe. Stans til du føler trangten til å puste igjen. Gjenta øvelsen til du føler deg trygg på å puste gjennom POWERbreathe Plus. **Merk: Ikke pes – hvis du begynner å føle deg svimmel, ta det saktere og ta en pause på når du har pustet ut.**

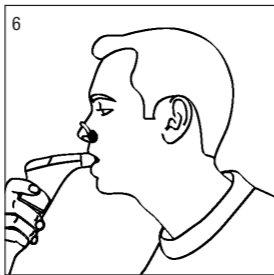


Diagram 6: Bruk av neseklypen.

Nå setter du på neseklypen slik at den skyver neseborene sammen, som vist i diagrammet. Fortsett med å trekke pusten kraftig inn, og pust så sakte ut. Merk: neseklypen vil hjelpe deg å puste gjennom munnen, og ikke gjennom nesen. Den er imidlertid ikke nødvendig, og noen synes det er mer komfortabelt å trene uten neseklypen.

5

POWERbreathe til oppvarming før trening

Forskning har vist at en normal oppvarming før en treningsøkt unnlater å varme opp pustemusklene, noe som fører til andpustethet ved start av treningsøkten. POWERbreathe Plus kan brukes spesifikt til å varme opp disse musklene før trening, med en redusert styrkeinnstilling..

For å gjøre dette må du først bestemme din nåværende treningsinnstilling ved å sjekke posisjonen til styrkeindikatoren for trening på nummerskalaen. For oppvarmingsøvelser skal POWERbreathe Plus sin motstand stilles til ca. 80 % av den normale treningsmotstanden. Bruk følgende tabell som veiledning for å beregne din ideelle oppvarmingsstyrke fra din nåværende treningsstyrke.

Gjeldende Treningsstyrke	Ideelt Oppvarmingsstyrke
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

Så snart POWERbreathe Plus er stil til riktig oppvarmingsstyrke, gjennomfører du to omganger med 30 pust med to minutters hvile mellom hver omgang. Forsøk å puste inn fullstendig og kraftig. Denne rutinen må gjennomføres ikke fem minutter før du starter treningen eller konkurransen.

(MERK: en full omdreining av styrkeinnstillingen flytter motstanden opp eller ned med én styrke.)

9

Komme i gang med POWERbreathe

Finne din riktige treningsstyrke

Forsøk å gjennomføre 30 pust ved styrke 0 med den pustemetoden om er beskrevet. Ikke bekymr deg hvis du ikke greier å gjennomføre 30 pust i ett forsøk med en gang. Ingen er like, og det kan ta tid å bygge opp åndedrettsmusklene dine.

• Hvis du enkelt kan gjennomføre 30 pust, drei styrkeinnstillingsknappen med klokken for å øke treningsstyrken, og gjenta øvelsene.

• Ved å øke styrken gradvis på denne måten til du bare så vidt kan gjennomføre 30 pust, finner du den beste treningsstyrken for deg.

• Så snart du har funnet den riktige styrken din, sett som mål å gjennomføre 30 pust, to ganger om dagen – en gang om morgenen og en gang om kvelden.

• Over tid vil du finne ut av det blir enkelt å gjennomføre 30 pust. Ved å bruke denne metoden, fortsett å øke treningsstyrken med 1 innstilling om dagen til du så vidt kan gjennomføre 30 pust. Merk: Skala er bare en veiledning – ikke føl at du må bevege deg opp et helt trinn hver gang du øker treningsstyrken.

Vedlikeholde pusten

Etter fire til seks uker skulle pustemusklene dine ha bedret seg betydelig og du skal føle deg mindre andpusten i løpet av aktiviteter. Bruk POWERbreathe Plus hver dag for å vedlikeholde den forbedrede pusten din. Bruk av POWERbreathe Plus to ganger om dagen, annenthver dag vil være tilstrekkelig til å glede deg over redusert andpustethet og forbedret treningsytelse.

6

Stell og vedlikehold

Forholdsregler

POWERbreathe Plus er laget for å være så robuste og holdbare som mulig. Med litt stell bør POWERbreathe vare i mange år. Les de følgende forholdsregler for å sikre at POWERbreathe Plus holdes i god stand:

• Ikke forsøk å redusere styrken under 0 – dette er den minste innstillingen, og forsøk på å skru mekanismen ytterligere ned kan skade justeringsgjengene.

• Ikke forsøk å adskille den øvre og nedre delen av hoveddelen på apparatet – disse må sitte sammen permanent.

• Oppbevar POWERbreathe Plus i den medleverte oppbevaringsposen eller i en egnet, ren eske. Du må alltid sikre at POWERbreathe Plus er tørr før den legges til oppbevaring.

Rengjøring

POWERbreathe vil bli utsatt for spytt ved bruk, og vi anbefaler at du rengjør det ofte for å holde det i god stand.

Noen få ganger i uken legger du POWERbreathe i bløt i varmt vann i ca. ti minutter og så tørker du den av med en myk klut under rennende, varmtvann. Vær spesielt oppmerksom på munnstykket. Rist av overskytende vann og la det ligge på et rent håndkle til tørt

En gang i uken gjennomføres samme rutinen, men bløtlegg POWERbreathe i et mildt rengjøringsmiddel eller godkjent rengjøringsløsning i stedet for vann. Rengjøringsløsningen må være egnet til bruk på utstyr som kommer i kontakt med munnen, slik som det som brukes til tåteflasker for spedbarn. POWERbreathe rensetabletter er tilgjengelige hos forhandlere over hele landet, eller gå til www.powerbreathe.com for å se flere detaljer.

Hold POWERbreathe Plus i god stand, etter rengjøring med et godkjent rengjøringsprodukt, hold det opp-ned under rennende vann slik at vannet kan renne gjennom apparatet. Rist av overskytende vann og la det ligge på et rent håndkle til tørt

Hvis det er nødvendig med ytterligere rengjøring kan POWERbreathe Plus demonteres i sine enkelte deler som vist i diagrammet på side 11. Hvis du demonterer POWERbreathe Plus må du være forsiktig å ikke miste noen av delene.

Merk: POWERbreathe Plus egner seg ikke for oppvaskmaskin.

10

Trening med POWERbreathe

POWERbreathe Plus har en innstillbar treningsstyrke som starter ved en styrke som alle skal være i stand til å klare. Hvis du har en åndedrettslidelse, eller ikke er vant til fysisk aktivitet eller trening, er det mulig at du synes den laveste innstilling er krevende. Hvis det er tilfellet anbefaler vi at du lar treningsstyrken bli på 0 i den første uken. Til å begynne med, konsentrer deg om å trekke pusten dypt og kraftig, og pust ut sakte og forsiktig. Forsøk å gjennomføre 30 pust, to ganger om dagen. Ikke bekymr deg hvis du ikke greier å gjennomføre 30 pust i ett forsøk, hvil i ett minutt og start igjen til du har nådd totalt 30 pust.

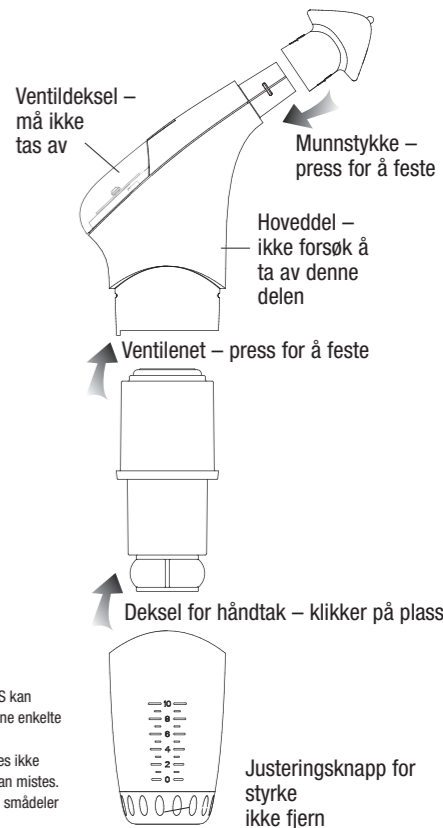
Så snart du enkelt kan gjennomføre flere enn 30 pust uten å stoppe, øker du treningsstyrken igjen med en kvart omdreining. Denne økningen kan innebære at du ikke greier å gjennomføre 30 pust uten å stoppe ved neste treningsøkt. Fortsett å trene ved denne styrken, og du vil snart bli i stand til å gjennomføre 30 pust i en omgang. Hver gang du finner at du enkelt kan gjennomføre flere enn 30 pust uten å stoppe, øker du treningsstyrken igjen. Ha som målsetning å øke treningsstyrken en kvart omdreining hver uke.

Når du begynner å trene med POWERbreathe Plus, kan det være at du enkelt kan fullføre mer enn 30 pust ved styrke 0. Hvis det er tilfellet, øk treningsstyrken en kvart omdreining hver dag. Du vil snart nå en styrke som er krevende og vil finne det vanskelig å gjennomføre 30 pust i ett forsøk. Så snart du når denne styrken, øker du treningsstyrken igjen med en kvart omdreining når du enkelt kan gjennomføre flere enn 30 pust igjen.

Husk at om du er en topp idrettsutøver eller du bare ønsker å kunne gå opp trappene uten å bli andpusten, må POWERbreathe brukes regelmessig. Jo større innsats du investerer i treningen med POWERbreathe Plus, jo større fordeler vil du oppnå. Men ikke bli fristet til å gjøre mer enn to sett med 30 pust hver dag, eller flere enn 30 pust i en treningsøkt. I stedet bør du konsentrere deg om å oppnå den mest krevende styrken på de 30 pustene, to ganger om dagen. Husk at det er en viktig del av treningsøkten å hente seg inn igjen, og pustemusklene dine trenger tid til å hvile og tilpasse seg mellom treningsøkter.

7

POWERbreathe PLUS-apparat



Merk: POWERbreathe PLUS kan demonteres ytterligere i sine enkelte deler (med unntak av hoveddelen), – anbefales ikke dette fordi smådeler lett kan mistes. Dette anbefales ikke, fordi smådeler lett kan mistes.

11