

Vos débuts avec POWERbreathe

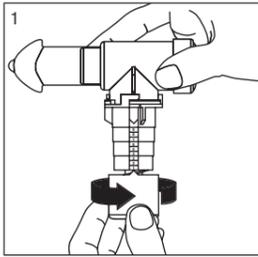


Schéma 1: Réglez POWERbreathe

Retirez le dispositif POWERbreathe, la poignée et le clip nasal de l'emballage. En tenant POWERbreathe verticalement, exercez-vous à régler la charge d'entraînement: faites tourner le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la charge d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du POWERbreathe; elle vous guide lorsque vous choisissez une charge d'entraînement. **Remarque: ne serrez pas le bouton de réglage au-delà de la charge 9, cela pourrait endommager le mécanisme.**

Schéma 2: Charge 1

Réglez maintenant POWERbreathe sur la charge 1. À cette charge, la pointe de la flèche qui se trouve sur le bouton de réglage de charge doit être alignée avec le bord inférieur de l'échelle graduée, comme indiqué sur le schéma.

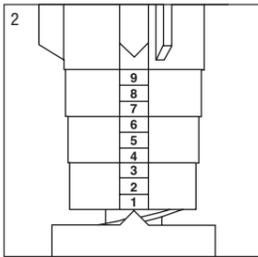
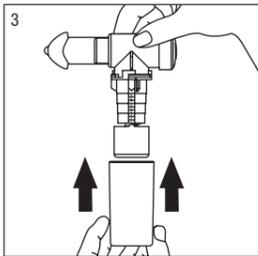


Schéma 3: Remplacez la poignée

Poussez la poignée sur le dispositif POWERbreathe, par-dessus l'échelle graduée et le bouton de réglage de charge. **Remarque: assurez-vous toujours que la poignée est en place avant de respirer dans POWERbreathe, car c'est ce qui permet au mécanisme de fonctionner correctement.**



4

Entraînement avec POWERbreathe

Remarque: les consignes d'entraînement suivantes imposent un effort assez important et nous les conseillons uniquement à ceux qui ont l'habitude de pratiquer une activité physique exigeante.

POWERbreathe est analogue à tous les entraînements: son résultat dépend de vos efforts, et si vous cessez de l'utiliser, ses bénéfices disparaissent peu à peu. Si vous utilisez POWERbreathe pour améliorer vos performances, vous souhaitez peut-être, au-delà de la pratique régulière de votre entraînement POWERbreathe, aller un peu plus loin.

Lorsque vous vous entraînez avec POWERbreathe pour les performances, utilisez le même programme d'entraînement "30 respirations deux fois par jour", mais soyez conscient que seul un entraînement intense vous procurera des bénéfices optimaux. En d'autres termes, respirez aussi profondément et aussi énergiquement que vous le pouvez et tentez d'atteindre l'"échec" dans le cadre des 30 respirations. "Échec" signifie que, lorsque vous atteignez 30 respirations, vous ne pouvez pas effectuer une respiration complète. Si vous découvrez que vous pouvez effectuer plus de 30 respirations avec facilité, augmentez votre charge d'entraînement d'un quart de tour. Peut-être n'atteindrez-vous pas les 30 respirations à votre séance suivante, mais insistez; en quelques jours vous y arriverez à nouveau. De cette façon, vous vous entraînez toujours à une charge optimale.

Plus vite vous terminez les 30 respirations, plus l'effet de l'entraînement sur vos muscles inspiratoires sera sensible. Pour un bénéfice optimal, effectuez les 30 respirations aussi vite que possible sans avoir d'étourdissement. Si vous avez un étourdissement, faites une pause à la fin d'une respiration et attendez de ressentir le besoin de respirer à nouveau. Ne soyez pas tenté de vous entraîner plus de deux fois par jour, ou d'effectuer plus de 30 respirations par séance. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement avec POWERbreathe.

8

Vos débuts avec POWERbreathe

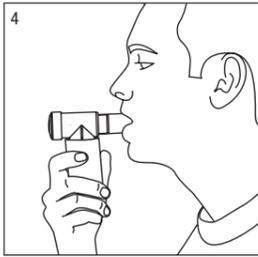


Schéma 4: Placez POWERbreathe dans votre bouche

Tenez-vous en position assise ou debout et détendez-vous.

En tenant POWERbreathe par la poignée, placez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement.



Schéma 5: Inhalez par POWERbreathe

Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inhalez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.



Schéma 6: Expirez par POWERbreathe

Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin d'inspirer.

Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour respirer avec POWERbreathe. **Remarque: ne haletez pas. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après l'expiration.**

5

Entraînement POWERbreathe pour l'échauffement avant l'exercice

Des recherches ont montré que l'échauffement standard avant l'exercice physique néglige d'échauffer les muscles respiratoires, ce qui entraîne un essoufflement excessif pendant le début de l'exercice. POWERbreathe peut être utilisé pour échauffer ces muscles de façon spécifique avant l'exercice, en utilisant une charge réduite.

Pour ce faire, vous devez d'abord déterminer votre charge d'entraînement actuelle en retirant la poignée et en vérifiant votre charge d'entraînement sur l'échelle graduée. Pour les exercices d'échauffement, la résistance de POWERbreathe doit être réglée à 80 % environ de la résistance normale à l'entraînement. Le tableau suivant peut vous servir de guide pour calculer votre charge d'échauffement idéale à partir de votre charge d'entraînement actuelle.

Charge d'entraînement actuelle	Charge d'échauffement idéale
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

Après avoir réglé POWERbreathe à la charge approprié pour l'échauffement, effectuez deux séries de 30 respirations avec deux minutes de repos entre chaque série. Essayez d'inspirer profondément et énergiquement. Cet échauffement doit être effectué dans les cinq minutes qui précèdent l'activité physique, l'entraînement ou la compétition. **Remarque: un tour complet du bouton de réglage de charge augmente ou diminue la résistance d'une charge.**

9

Vos débuts avec POWERbreathe

Utilisation du clip nasal

Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement puis en expirant lentement et à fond. **Remarque: le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.**

Trouvez la charge d'entraînement qui vous convient

Essayez d'effectuer 30 respirations complètes à la charge 1 en suivant la méthode de respiration décrite. Si dans un premier temps, vous ne parvenez pas à terminer les 30 respirations, ne vous inquiétez pas. Chacun est différent et construire vos muscles respiratoires peut demander du temps.

- Si vous arrivez facilement à effectuer les 30 respirations, retirez la poignée et tournez le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement. Remettez la poignée en place et répétez les exercices.

- En augmentant ainsi graduellement la charge jusqu'à ce que vous parveniez juste à effectuer 30 respirations, vous découvrirez quel est la charge d'entraînement le mieux adapté à votre cas.

- Lorsque vous aurez découvert cette charge, fixez-vous pour objectif d'effectuer 30 respirations deux fois par jour, le matin et le soir.

- Au fil du temps, vous découvrirez qu'il devient facile d'effectuer 30 respirations. Augmentez alors la charge d'entraînement d'environ un quart de tour, de façon à juste parvenir à effectuer 30 respirations. **Remarque: l'échelle graduée n'a qu'un rôle indicatif. Ne vous sentez pas obligé d'avancer d'une gradation complète chaque fois que vous augmentez la charge d'entraînement.**

Entretien de votre respiration

Après quatre à six semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement renforcés et vous ne devriez pas être essoufflé pendant l'activité. À ce stade, vous n'aurez pas besoin d'utiliser POWERbreathe tous les jours pour maintenir l'amélioration de votre respiration. Il vous suffira d'utiliser POWERbreathe deux fois tous les deux jours pour continuer à profiter d'un style de vie et de performances améliorées.

6

Soins et entretien

Précautions d'emploi

POWERbreathe est conçu pour être aussi robuste et durable que possible. Si vous en prenez soin, votre POWERbreathe devrait durer de nombreuses années. Veuillez lire les précautions d'emploi qui suivent pour vous assurer que votre POWERbreathe restera en parfait état:

- Ne serrez pas trop le bouton de réglage de charge: à la charge maximale, la flèche qui se trouve sur le bouton de réglage est sur le chiffre 9 de l'échelle graduée.
- Ne desserrez pas trop le bouton de réglage de charge: lorsque vous le desserrez, essayez de ne pas aller en dessous de la charge 1 (décrit plus haut), ce qui dévisserait le bouton de réglage de la section fileté. Dans ce cas, revissez simplement le bouton sur la section fileté, en vous assurant que le ressort est dans la position correcte.
- Ne retirez pas l'embout d'extrémité. Le clapet unidirectionnel risquerait de se détacher.
- Conservez votre POWERbreathe dans la poche de rangement fournie ou un récipient propre adapté. Assurez-vous toujours que votre POWERbreathe est sec avant de le range.

Nettoyage

Votre POWERbreathe sera exposé à la salive pendant l'emploi et nous vous conseillons donc de le nettoyer fréquemment afin de le maintenir en bon état et de fonctionnement.

Plusieurs fois par semaine, trempez-le dans de l'eau tiède pendant environ dix minutes, puis frottez-le avec un chiffon doux sous de l'eau courante tiède, en vous attendant spécialement sur l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer les excès d'eau et posez-le sur une serviette propre pour le laisser sécher.

Une fois par semaine, répétez la même procédure, mais au lieu d'utiliser de l'eau pour laisser tremper le POWERbreathe, utilisez une solution désinfectante douce adéquate. La solution désinfectante utilisée doit être adaptée aux matériels entrant en contact avec la bouche, comme par exemple les solutions utilisées pour les biberons. Les pastilles de désinfection POWERbreathe sont disponibles auprès de tous les détaillants ou vous pouvez aussi consulter www.powerbreathe.com pour de plus amples renseignements.

Pour maintenir votre POWERbreathe en état optimal, une fois nettoyé, rincez-le sous le robinet en le tenant à l'envers de manière à laisser l'eau le traverser. Secouez-le pour éliminer les excès d'eau et posez-le sur une serviette propre pour le laisser sécher.

10

Entraînement avec POWERbreathe

La charge d'entraînement de POWERbreathe est réglable et la première charge doit être accessible à tous. Si vous souffrez d'une pathologie respiratoire ou si vous n'avez pas l'habitude de l'entraînement ou de l'exercice physique, il se peut que le réglage le plus bas vous demande un effort. Si c'est le cas, nous vous conseillons de laisser la charge d'entraînement à la charge 1 pendant la première semaine. Au début, concentrez-vous sur votre respiration: inspirez profondément et énergiquement et expirez lentement et sans effort. Essayez d'effectuer 30 respirations, deux fois par jour. Si vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations à la suite, reposez-vous une minute et recommencez, jusqu'à ce que vous atteignez 30 respirations en tout.

Quand il vous devient facile d'effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, augmentez la charge d'entraînement d'un quart de tour. Après cette augmentation, il se peut qu'à la séance suivante vous ne puissiez pas effectuer 30 respirations d'affilée. Continuez à vous entraîner à cette charge et vous devriez bientôt parvenir à 30 respirations à la suite. Chaque fois que vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, réaugmentez la charge d'entraînement. Fixez-vous comme objectif d'augmenter la charge d'entraînement d'un quart de tour chaque semaine.

Au début de l'entraînement avec POWERbreathe, il se peut que vous trouviez facile d'effectuer plus de 30 respirations à la charge 1. Si c'est le cas, augmentez chaque jour la charge d'entraînement d'un quart de tour. Vous atteindrez rapidement une charge qui vous demande un effort et aurez du mal à effectuer 30 respirations d'affilée. Lorsque vous atteindrez cette charge, ne réaugmentez la charge que lorsque vous effectuerez de nouveau plus de 30 respirations avec facilité.

Que vous soyez un athlète de premier plan ou que vous vouliez simplement monter un escalier sans être essoufflé, n'oubliez pas que POWERbreathe doit être utilisé régulièrement. Plus vous consacrez d'efforts à votre entraînement avec POWERbreathe, plus vous en ressentirez les bienfaits. Toutefois, ne soyez pas tenté d'effectuer plus de deux séries de 30 respirations par jour, ou plus de 30 respirations par séance. Efforcez-vous plutôt d'atteindre la charge le plus exigeant pour 30 respirations deux fois par jour. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement.

7

Spécifications techniques

Embout buccal, matériau: PVC sans latex contient un additif de biocides argent
Clapet, matériau: Caoutchouc de silicone
Joint torique, matériau: Caoutchouc de nitrile
Ressort: Acier inoxydable
Tendeur: Nylon renforcé 66
Poignée, corps de l'appareil, cavité inférieure, embout d'extrémité, bouton de réglage de charge et clip nasal: Polypropylène

Remarque: Les matériaux répondent aux normes FDA en ce qui concerne la composition, les additifs et les propriétés, le cas échéant en conformité avec la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux Annexe I (Exigences essentielles).

Plage de sélection de chargement

Les réglages précis de la charge peuvent varier en fonction de: (1) la nature analogue du ressort de tension étalonnée, et de la précision à laquelle la charge est choisie, (2) du petit effet du débit respiratoire sur la compression du ressort, notamment que les hauts débits respiratoires entraînent une plus grande compression du ressort, et une petite augmentation de la charge (Caine & McConnell, 2000). Cet effet est habituel à tous les dispositifs utilisant un ressort, et sa taille est décuplée en augmentant la gamme de ressorts (elle est plus importante avec un ressort d'une plage maximale de 90cmH2O comparée à un ressort d'une plage moyenne), elle est aussi plus importante sur des réglages inférieurs absolus de charge (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Mie au point et évaluation d'un entraîneur des muscles respiratoires à limite de pression, devant être utilisé dans le contexte des performances sportives. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Modèle	Charge (- cmH ₂ O)								
	Paramètre de charge								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
RL	10	20	30	40	50	60	70	80	90
RM	10	30	50	70	90	110	130	150	170
RI	10	40	70	100	130	160	190	220	250

RL

Résistance Légère

RM

Résistance Moyenne

RI

Résistance Importante

Clé des niveaux de résistance

Résistance Légère
Résistance moyenne
Résistance importante
Niveau d'introduction pour les nouveaux usagers
Pour les personnes de modérément en forme à très en forme
Uniquement pour ceux ayant atteint la charge maximale sur un modèle de résistance moyenne

11