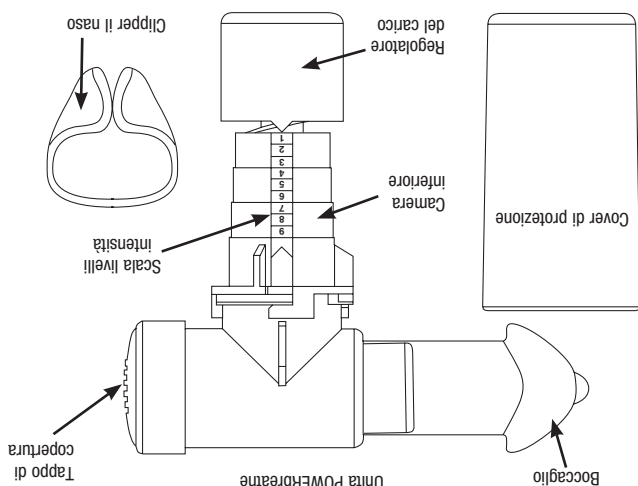


Borsello



Istruzioni d'uso



Descrizione del prodotto

Informazioni di contatto

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

Sviluppato, progettato e fabbricato con orgoglio nel Regno Unito

Classic User Manual Italian JN3717 V4 © 07/2017 E & OE

IT



POWERbreathe è indicato per la maggior parte dei soggetti e non provocherà alcun effetto collaterale dannoso se usato correttamente. Voglia gentilmente leggere le precauzioni seguenti per sincerarsi dell'utilizzo sicuro e appropriato di POWERbreathe:
• Durante l'allenamento con POWERbreathe si...
• CONTROINDICAZIONI: Un allenamento di...
• Alcune soggetti potrebbero provare...
• Non va effettuata alcuna modifica alla...
• Questo prodotto non è stato concepito...
• I minori di 16 anni dovrebbero solo utilizzare...
• Questo prodotto non è stato concepito...
• Non va effettuata alcuna modifica alla...
• Questo prodotto non è stato concepito...
• I minori di 16 anni dovrebbero solo utilizzare...
• Questo prodotto non è stato concepito...
• I minori di 16 anni dovrebbero solo utilizzare...

Avvertenze

Garanzia (conservare queste informazioni nella propria documentazione)

* La presente garanzia conferisce all'acquirente speciali diritti legali. L'acquirente potrebbe inoltre disporre di altri diritti di legge. Powerbreathe International Ltd con la presente garantisce all'acquirente originale il cui nome dovrà essere opportunamente registrato che il prodotto venduto non presenta difetti di manodopera né di materiale. In virtù della presente garanzia gli obblighi di POWERbreathe International Ltd. sono limitati alla riparazione e alla sostituzione di quel componente o di quei componenti che in seguito ad un'ispezione verranno riscontrati difettosi per materiale o manodopera. La presente garanzia non copre l'uso improprio, l'abuso o incidenti, il mancato rispetto delle precauzioni, la manutenzione inadeguata o l'uso commerciale, confezioni crepate o rotte. Nel corso del periodo di validità della garanzia di due anni il prodotto verrà riparato o sostituito (gratuitamente a nostra discrezione). La garanzia non copre danni diretti o indiretti imputabili ad un'assistenza non autorizzata da POWERbreathe International Ltd.

Le garanzie qui indicate sostituiscono espressamente qualsiasi altra garanzia implicita di commerciabilità e / o adeguatezza ad un particolare scopo.

Attivazione della propria garanzia
Verificare di aver registrato l'acquisto del dispositivo
POWERbreathe sul sito www.powerbreathe.com
Grazie

Gentile cliente,
Introduzione
POWERbreathe non è un giocattolo. Questo prodotto è stato concepito esclusivamente per consentire l'esecuzione di esercizi respiratori. Qualsiasi altro utilizzo è altamente sconsigliato. Il presente prodotto non è stato concepito per la diagnosi, la cura o la prevenzione di alcuna patologia.
Il materiale contenuto nel presente manuale ha esclusivamente fini informativi. POWERbreathe International Ltd non autorizza rappresentazioni o garanzie in merito al presente manuale o ai prodotti ivi descritti. POWERbreathe International Ltd declina qualsiasi responsabilità per danni, diretti o accidentali,indiretti o speciali, imputabili o relativi all'utilizzo del presente materiale o prodotti ivi descritti.
POWERbreathe è un prodotto brevettato. Tutti i diritti riservati. Le specifiche possono essere soggette a variazioni senza preavviso in virtù del programma di continuo sviluppo adottato dal produttore. Non sono previste rivendicazioni né implicite nell'uso o come conseguenza dell'utilizzo dell'apparecchio in questione. Il logo POWERbreathe è un marchio registrato di POWERbreathe Holdings Ltd. Tutte le dominazioni commerciali POWERbreathe sono marchi o marchi registrati di POWERbreathe Holdings Ltd.E & OE ©07/2017.
Tutti i dettagli sono corretti al momento della stampa.

Introduzione

Declino di responsabilità

Il regime di allenamento dimostrato in laboratorio POWERbreathe che prevede l'effettuazione di 30 respiri due volte al giorno, in genere porta via solo pochi minuti. Per usare POWERbreathe al meglio, è importante leggere questo manuale di istruzioni con attenzione e occorrerà dedicare il tempo necessario per abituarci al Vs allenamento con POWERbreathe.

Indice
1 Introduzione.....1
2 Avvertenze.....2
3 Descrizione del Prodotto3
4, 5 & 6 Ottenere incominciato POWERbreathe7 & 8
7 & 8 POWERbreathe Formazione9
9 Da utilizzare come riscaldamento prima dell'attività fisica10
10 Manutenzione11
11 Specifiche tecniche e Range di selezione carico12
12 Informazioni di contatto13
13 Garanzia.....14
14 Declino di responsabilità.....

Indice

POWER CLASSIC breathe makes breathing easier SM

Istruzioni d'uso



Ottenere incominciato POWERbreathe

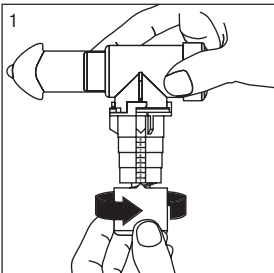


Diagramma 1: Come regolare POWERbreathe
Rimuovere il POWERbreathe, la cover di protezione e la clip per il naso dall'imballo. Tenendo POWERbreathe in posizione verticale, è possibile esercitarsi a regolare il carico di allenamento: è necessario ruotare la manopola di regolazione del carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento ed in senso antiorario per diminuirlo. Si noti che una scala numerata che serve da guida nel selezionare un carico di addestramento è visibile sul lato del POWERbreathe. **N.B.: non girare la manopola di regolazione oltre il carico 9, dato che si potrebbe danneggiare il meccanismo.**

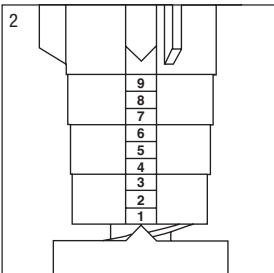


Diagramma 2: Carico 1

Regolare il POWERbreathe al carico 1. A questo carico, la punta della freccetta sulla manopola di regolazione del carico dovrebbe essere allineata con il bordo inferiore della scala, come illustrato nel diagramma.

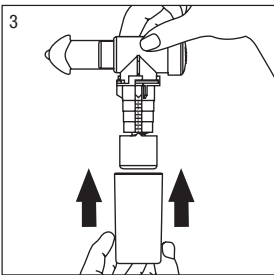


Diagramma 3:

Come sostituire la cover di protezione
È necessario spingere la cover di protezione sul POWERbreathe, coprendo la scala ed il pulsante di regolazione del carico. **N.B.: assicurarsi sempre che il rivestimento del manico sia in posizione prima di respirare attraverso POWERbreathe, poiché ciò consente al meccanismo di funzionare correttamente.**

4

POWERbreathe formazione

Nota: Le indicazioni di allenamento qui di seguito fornite comportano molta fatica e sono consigliabili esclusivamente a coloro che sono abituati ad un'intensa attività fisica.

L'allenamento con il POWERbreathe è simile ad altri tipi di allenamento. Si ottengono risultati proporzionati all'impegno profuso, ma se si smette di allenarsi, anche i benefici scompariranno gradualmente. Se utilizzate il POWERbreathe per migliorare la vostra prestazione atletica, è probabile che vogliate fare progressi e assicurarvi di eseguirlo con regolarità l'allenamento con il vostro POWERbreathe.

Quando vi allenate con il POWERbreathe per migliorare la vostra performance atletica, utilizzate lo stesso programma di allenamento di "30 respirazioni per due volte al giorno", ma siate consapevoli che raggiungerete i benefici di un allenamento ottimale soltanto quando vi allenerete duramente. In altre parole respirate quanto più profondamente e con quanta più forza potete e cercate di raggiungere, nell'arco di 30 respirazioni, il carico di "collasso". Il carico di "collasso" equivale all'impossibilità di completare una respirazione piena nel tempo in cui vengono eseguite 30 respirazioni. Se vi accorgete che riuscite a effettuare più di 30 respirazioni con facilità, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro. Ciò può voler dire che nella sessione successiva non riusciate a raggiungere 30 respirazioni. Tuttavia assestatevi a questo carico e, nel giro di qualche giorno, riuscirete di nuovo ad arrivare fino a 30 respirazioni. Così facendo vi allenerete sempre ad un carico ottimale.

Tanto maggiore sarà la velocità con cui completerete le 30 respirazioni, tanto maggiore sarà l'effetto dell'allenamento sui vostri muscoli inspiratori. Per benefici ottimali derivanti dall'allenamento, completate le 30 respirazioni quanto più velocemente potete ma senza avvertire un senso di capogiro. Tenete a mente che se iniziate ad avvertire un senso di capogiro, dovete fare una pausa al termine di ogni respirazione e attendere fino a sentire di nuovo lo stimolo a respirare. Non lasciatevi tentare dal desiderio di allenarvi più di due volte al giorno o di effettuare più di 30 respirazioni ogni sessione. Tenete a mente che il recupero è una parte importante del processo di allenamento e che i vostri muscoli inspiratori hanno bisogno di riposare e di adattarsi tra una sessione d'allenamento e l'altra.

8

Ottenere incominciato POWERbreathe

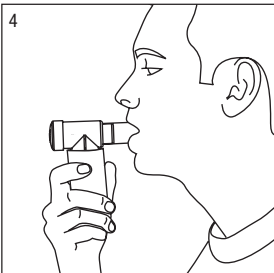


Diagramma 4: Come posizionare POWERbreathe nella bocca

Assicurarsi di essere seduti o in posizione eretta e di sentirsi rilassati. Impugnando POWERbreathe dalla cover di protezione del manico, posizionare il bocccaglio in modo che le labbra ricoprano lo scudo esterno per creare una sorta di sigillo.



Diagramma 5: Come inspirare attraverso POWERbreathe

Espirare al massimo delle proprie possibilità e poi fare un rapido e forte respiro attraverso la bocca. Inspirare quanta più aria possibile, il più rapidamente possibile, raddrizzando la schiena e permettendo al proprio torace di espandersi.



Diagramma 6: Come espirare attraverso POWERbreathe

Adesso è necessario espirare lentamente e passivamente dalla bocca fino a quando i polmoni si sono svuotati, consentendo ai muscoli pettorali e della schiena di rilassarsi. Fare una pausa fino a quando non si avverte il bisogno di respirare nuovamente.

Ripetere questo esercizio fino a quando non ci si sente sicuri della respirazione attraverso POWERbreathe. **N.B.: non ansimare - se si inizia a provare una sensazione di stordimento, rallentare e fare una pausa al termine dell'espirazione.**

5

Da utilizzare come riscaldamento prima dell'attività fisica

La ricerca ha mostrato che una normale routine di pre-esercizio fisico trascura il riscaldamento dei muscoli della respirazione, portando ad avere un eccessivo fiatone durante l'avvio dell'esercizio. POWERbreathe può essere utilizzato per riscaldare questi muscoli in modo specifico prima dell'attività fisica, usando una regolazione di carico ridotto.

Per fare questo, è necessario innanzitutto determinare la propria regolazione di allenamento attuale, rimuovendo la cover protettiva e controllando il livello di allenamento sulla scala numerata. Per tutti gli esercizi di riscaldamento, la resistenza di POWERbreathe andrebbe regolata a circa l'80% della propria normale resistenza. A scopo esplicativo, è bene utilizzare la tabella seguente per calcolare il proprio carico ideale di riscaldamento dal carico attuale di allenamento

| Carico di allenamento Corrente | Carico di riscaldamento ideale |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 9 | 7 |
| 8 | 6 |
| 7 | 5.5 |
| 6 | 4.5 |
| 5 | 4 |
| 4 | 3 |
| 3 | 2 |
| 2 | 1.5 |
| 1 | 1 |

Quando POWERbreathe è regolato al carico di riscaldamento adatto, bisogna eseguire due serie di 30 respiri spezzati da una pausa di due minuti tra ogni serie.

N.B.: un giro completo del regolatore del carico alza o abbassa di un carico la resistenza.

9

Ottenere incominciato POWERbreathe

Come usare la clip per il naso

Indossare adesso la molletta per il naso in modo che comprima le narici. Continuare ad esercitarsi inspirando energicamente e poi espirando lentamente e profondamente. **N.B.: la molletta per il naso aiuterà a respirare attraverso la bocca piuttosto che dal naso. Tuttavia, non è essenziale e alcune persone trovano più comodo l'addestramento senza usarla.**

Come trovare il proprio carico di allenamento corretto

Cercare di completare 30 respiri al carico 1 usando il metodo di respirazione descritto. Non bisogna preoccuparsi se non si riesce a completare i 30 respiri subito. Ogni soggetto è diverso e può passare del tempo prima di riuscire ad incrementare la forza dei propri muscoli respiratori.

- Se si riescono a completare 30 respiri con facilità, rimuovere la cover di protezione e girare la manopola della regolazione del carico in senso orario per incrementare il carico di addestramento. Sostituire la cover di protezione e ripetere gli esercizi.

- In questa maniera, ovvero gradualmente accrescendo il carico fino a quando si riusciranno appena a completare le 30 respirazioni, si troverà il miglior carico di addestramento personale.

- Quando si sarà trovato il giusto carico personale, si possono completare 30 respiri due volte a giorno - una volta la mattina ed una la sera.

- Col tempo si scoprirà che diventa facile completare le 30 respirazioni. Quando ciò accade, aumentare il carico di addestramento di un quarto di giro approssimativamente, di modo che si è in grado di completare appena 30 respirazioni. **N.B.: la scala serve solo a scopo di guida - non bisogna sentirsi in obbligo di salire di un intero carico ogni volta che si aumenta il proprio carico di addestramento.**

Come mantenere la respirazione

Dopo quattro-sei settimane, i muscoli respiratori saranno migliorati sensibilmente e si dovrebbe avvertire meno fiatone durante l'attività fisica. In questa fase non è necessario utilizzare POWERbreathe ogni giorno per mantenere questo livello di allenamento. Usare POWERbreathe due volte a giorni alterni sarà sufficiente per continuare a godere di uno stile di vita migliore così come di una prestazione fisica qualitativamente superiore.

6

Manutenzione

Precauzioni

POWERbreathe è stato concepito per essere il più robusto e durevole possibile. Tenuto con cura, POWERbreathe dovrebbe durare parecchi anni. Si vogliono gentilmente leggere le seguenti precauzioni per assicurarsi che il proprio POWERbreathe rimanga in ottime condizioni:

- Non avvitare troppo la manopola di regolazione del carico: il massimo carico viene raggiunto quando la freccetta sul regolatore indica il numero 9 sulla scala.

- Non allentare troppo la manopola del regolatore: nell'allentare il regolatore, cercare di non scendere al di sotto del carico 1 (descritto in precedenza), dato che in tal modo il regolatore verrebbe svitato dalla sezione filettata. Se ciò dovesse accadere, basta avvitare il regolatore sulla sezione filettata, assicurandosi che la molla si trovi nella posizione corretta.

- Non rimuovere il tappo di copertura. Ciò potrebbe provocare un allentamento della valvola monodirezionale a cerniera.

- Conservare POWERbreathe nel borsello in dotazione oppure in un contenitore pulito adeguato. Assicurarsi sempre che POWERbreathe sia asciutto prima di conservarlo.

Pulizia

Durante il suo utilizzo il dispositivo POWERbreathe è esposto alla saliva dell'utilizzatore, pertanto si raccomanda di pulirlo frequentemente al fine di mantenerlo in un buono stato operativo.

Alcune volte la settimana immergere il dispositivo POWERbreathe in acqua calda per almeno dieci minuti, quindi strofinarlo con un panno morbido imbevuto di acqua corrente calda prestando particolare attenzione al bocccaglio. Rimuovere l'acqua in eccesso e lasciare asciugare su un panno pulito.

Una volta alla settimana eseguire la stessa procedura ma immergere il dispositivo POWERbreathe in una soluzione di pulizia non aggressiva o in una soluzione approvata anziché in acqua. La soluzione di pulizia utilizzata deve essere idonea all'utilizzo su un apparecchio che viene a contatto con la bocca, come ad esempio quello utilizzato per i biberon. Le pastiglie POWERbreathe possono essere ordinate presso rivenditori di tutto il mondo oppure, per maggiori dettagli, visitare il sito www.powerbreathe.com.

Per conservare il dispositivo POWERbreathe in condizioni ottimali, capovolverlo dopo la pulizia sotto l'acqua corrente in modo che l'acqua possa passarvi attraverso. Rimuovere l'acqua in eccesso e lasciare asciugare su un panno pulito.

10

POWERbreathe formazione

POWERbreathe presenta un carico di allenamento regolabile che comincia a un carico accessibile a tutti. Se si è affetti da una condizione respiratoria, o se non si è allenati o abituati all'attività fisica, la regolazione più bassa potrebbe già costituire una sfida. Se è così, consigliamo di lasciare il carico di allenamento al carico 1 per la prima settimana. Innanzitutto, concentrarsi sull'inspirazione profonda ed energica, e sull'espirazione lenta e delicata. Cercare di completare 30 respiri, due volte al giorno. Se non si riescono a completare le 30 respirazioni in un'unica soluzione, riposarsi un minuto e ricominciare nuovamente, fino a quando il totale di 30 respirazioni non viene raggiunto.

Una volta in grado di completare facilmente più di 30 respiri senza fermarsi, aumentare il carico di addestramento di un quarto di giro. Tale incremento potrebbe comportare che durante la sessione successiva non si potranno completare i 30 respiri senza fermarsi. Continuare l'addestramento a questo carico, e presto sarà possibile completare facilmente più di 30 respirazioni in un'unica soluzione. Ogni volta che si riescono a completare facilmente più di 30 respirazioni senza fermarsi, aumentare nuovamente il carico di addestramento. È importante mirare ad incrementare il carico di addestramento di un quarto di giro ogni settimana.

Quando si inizia l'addestramento con POWERbreathe, potrebbe capitare di completare facilmente più di 30 respiri al carico 1. Se è così, aumentare il carico di addestramento di un quarto di giro ogni giorno. Si raggiungerà presto un carico impegnativo e sarà difficile completare 30 respirazioni in un unico tentativo. Una volta raggiunto tale carico, è necessario aumentare ulteriormente il carico di addestramento, quando si riescono nuovamente a completare facilmente più di 30 respirazioni.

È importante ricordare che, sia se si è atleti professionisti o che se si desidera solo arrivare in cima alle scale senza fiatone, POWERbreathe necessita di essere utilizzato regolarmente. Più energie si investono nell'allenamento con POWERbreathe, maggiori saranno i benefici di cui si potrà godere. Tuttavia, non bisogna farsi tentare dal sottoporsi a più di due sedute di 30 respirazioni ogni giorno, o più di 30 respirazioni in una seduta. Piuttosto è necessario concentrarsi sul raggiungimento del carico più impegnativo per 30 respirazioni due volte al giorno. Bisogna ricordare che il recupero rappresenta una parte importante del processo di addestramento e i muscoli respiratori necessitano di tempo per riposarsi e adattarsi tra una seduta e l'altra di allenamento.

7

Specifiche tecniche

Materiale mascherina: PVC
Materiale valvola a cerniera: Gomma silicone
Materiale o-ring: Gomma nitrile
Molla: Acciaio inossidabile
Tensore: Nylon rinforzato 66
Rivestimento cover di protezione, Corpo Principale, Camera Inferiore, Tappo Chiusura, Regolatore Carico & Molletta naso: Polipropilene

Nota: I materiali sono conformi alle norme FDA per quanto riguarda composizione, additivi e proprietà chimiche e rispondono, laddove applicabili, ai requisiti essenziali della Direttiva dei Dispositivi Medici 93/42/EEC (Appendice 1).

Range di selezione carico

Le precise impostazioni di carico possono variare: (1) dalla natura analogica del tensionatore di molle calibrato e dalla precisione con cui viene selezionato il carico; (2) da un piccolo effetto sulla velocità del flusso inspiratorio sulla compressione delle molle, tale che alte velocità di flusso inspiratorio portano a maggiore compressione delle molle e ad un piccolo aumento di carico (Caine & McConnell, 2000). Questo effetto è comune a tutti i dispositivi caricati a molla e le dimensioni sono ampliate aumentando il range di molla (è più ampio in una molla con una range massimo di 90cmH20 in rapporto ad uno con la metà di questo range), è inoltre maggiore a minori impostazioni di carico assolute (Caine & McConnell, 2000).

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.

| Modelle | Carico (- cmH2O) | | | | | | | | |
|---------|------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Impostazione di carico | | | | | | | | |
| | 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 |
| RE | 10 | 40 | 70 | 100 | 130 | 160 | 190 | 220 | 250 |

RL

RESISTENZA
LEGGERA

RM

RESISTENZA
MEDIA

RE

RESISTENZA
ELEVATA

Chiave per livelli di resistenza

Resistenza leggera
Livello introduttivo per nuovi utenti
Per chi si trova in condizioni fisiche da moderatamente buone a ottimali

Resistenza elevata
Solo per coloro che hanno raggiunto il carico massimo su un modello di resistenza medio

11