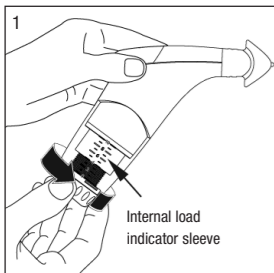


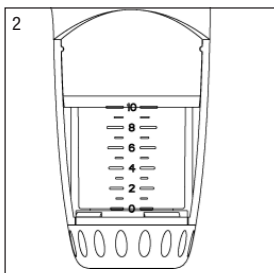


## Kom i gang med din POWERbreathe



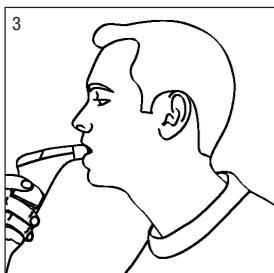
### Billede 1: Justering af POWERbreathe

Tag POWERbreathe Plus og næseklemmen ud af emballagen. Hold POWERbreathe Plus i opret stilling og øv dig i at justere modstanden: Drej knappen, der justerer modstanden, med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden. Læg mærke til, at tallene der indikerer modstanden, kan ses på siden af POWERbreathe Plus. Når man drejer på knappen, der justerer modstanden, vil modstandsstykket bevæge sig op og ned, så du kan se, hvilket træningsniveau du er på.



### Billede 2: Niveau 0

Du kan nu indstille POWERbreathe Plus til modstand 0. Ved denne modstand skal det nederste af modstandsstykket være på linje med det nederste niveau på skalaen, som vist på billedet. Vigtigt: Forsøg ikke at indstille modstanden til under 0, da dette kan ødelægge justeringsfjederen i apparatet.



### Billede 3: Korrekt placering i munden

Sørg for at du er sidder eller står opret og afslappet. Hold POWERbreathe Plus i hånden, placer mundstykket så dine læber slutter til rundt om mundstykket, og så du bider sammen om bidestykket, der er placeret imellem dine tænder.

4

## POWERbreathe træning

**Vigtigt: De følgende træningsretningslinjer er ret anstrengende, og vi anbefaler, at de kun bliver brugt af folk, som er vant til hård fysisk træning.**

Træning med POWERbreathe Plus er ligesom med al anden træning, jo flere kræfter du lægger i det, jo mere får du ud af træningen. Hvis du stopper træningen, vil de positive resultater gradvist forsvinde. Hvis du bruger POWERbreathe Plus for at forbedre din fysiske præstation, så ville det være en god idé at presse dig selv lidt hårdere og sikre dig, at du træner med din POWERbreathe hver dag.

Når du træner med POWERbreathe Plus for at forbedre din præstation, skal du bruge samme træningsprogram "30 indåndinger, 2 gange dagligt", og huske at du kun opnår optimal effekt af træningen, hvis du træner hårdt. Med andre ord, træk vejret så dybt og kraftfuldt som muligt, og gå efter at "fejle" inden for de 30 vejrtrækninger. "Fejle" betyder, at du ikke kan fuldføre en fuld vejrtrækning, når du når de 30 vejrtrækninger. Hvis du med lethed kan klare mere end de 30 vejrtrækninger, bør du øge din træningsmodstand med et kvart drej på justeringsknappen. Dette kan betyde, at du ikke kan fuldføre alle 30 indåndinger, men hold ud - i løbet af et par dage vil du være tilbage på de 30 vejrtrækninger. På denne måde vil du altid træne med den mest optimale modstand.

Jo hurtigere du kan klare 30 vejrtrækninger, jo større vil træningseffekten være for dine inspiratoriske muskler. For at opnå optimal træningseffekt skal du færdiggøre de 30 vejrtrækninger så hurtigt, du kan, men uden at blive svimmel. Husk, at skulle du føle dig svimmel, skal du holde en lille pause ved afslutningen af en vejrtrækning, og vente til du føler dig frisk nok til at tage en ny indånding. Føl dig ikke fristet til at træne mere end de 2 gange om dagen. Husk på at restitution er en vigtig del af en træningsproces, og dine inspiratoriske muskler har behov for at slappe af, og restituere imellem POWERbreathe Plus træningerne.

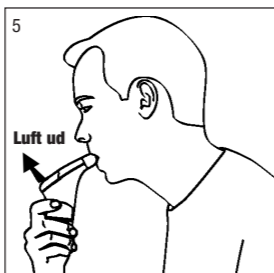
8

## Kom i gang med din POWERbreathe



### Billede 4: Indånding igennem POWERbreathe Plus

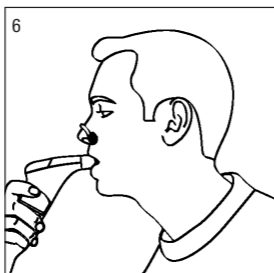
Du skal først puste ud, så lang tid du kan, og dernæst tage en dyb og hurtig indånding gennem munden. Træk så meget luft ind, som du kan, så hurtigt som du kan, mens du retter dig op og udvider brystkassen.



### Billede 5: Udånding igennem POWERbreathe Plus

Pust nu roligt ud gennem munden, indtil dine lunger er tømte, og dine bryst- og skuldermuskler er afslappede. Hold pause, indtil du føler dig klar til at trække vejret igen. Gentag denne øvelse, indtil du føler dig tryk ved at træne med POWERbreathe Plus.

**Vigtigt: Lad være med at gispe - hvis du føler dig svimmel, sæt farten ned og hold en pause ved slutningen af udåndingen.**



### Billede 6: Brug af næseklemme

Påsæt næseklemmen, så den presser de to næsebor sammen, som vist på billedet. Fortsæt din træning ved at tage en dyb indånding, og dernæst puste stille og roligt ud.

Vigtigt: Næseklemmen vil hjælpe dig med at kunne trække vejret igennem munden i stedet for gennem næsen. Der er dog nogle mennesker, der foretrækker at træne uden næseklemmen.

5

## POWERbreathe opvarmning før træning

Undersøgelser har vist, at en normal træningsopvarmning ikke opvarmer din vejrtrækningsmuskulatur, hvilket kan give udpræget kortåndethed ved træningsstart. POWERbreathe Plus kan specielt bruges til opvarmning af disse muskler før en træning, ved at bruge en reduceret træningsmodstand.

For at kunne gøre dette, skal du tjekke din nuværende træningsmodstand på modstandsindikatoren. Til opvarmning skal modstanden være på cirka 80 % af din normale træningsmodstand. Se nedenstående tabel for at finde den optimale opvarmningsmodstand ud fra din aktuelle træningsmodstand.

Nuværende træningsmodstand	Ideel opvarmningsmodstand
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

Når din POWERbreathe Plus er indstillet til den korrekte opvarmningsmodstand, skal du udføre 2 sæt af 30 vejrtrækninger med 2 minutters pause mellem hvert sæt. Prøv at trække vejret ind hurtigt og dybt. Denne rutine bør være udført 5 minutter, før du starter træning eller konkurrence.

**Bemærk: En hel omdrejning af modstandsregulatoren flytter modstanden op eller ned med et niveau.**

9

## Kom i gang med din POWERbreathe

### Find din rigtige træningsmodstand

Prøv at tage 30 vejrtrækninger ved modstand 0, ved hjælp af træningsmetoden beskrevet tidligere. Du skal ikke blive urolig, hvis du ikke kan klare de 30 vejrtrækninger i træk, alle mennesker er forskellige, og det kan tage tid at styrke din lungemuskulatur.

• Hvis du kan foretage 30 vejrtrækninger uden problemer, så skal du dreje justeringsknappen med uret for at justere og øge modstanden. Derefter genoptages træningen.

• Ved gradvist på denne måde at øge modstanden, indtil du kun lige akkurat kan fuldføre 30 vejrtrækninger, får du den bedst mulige træningsmodstand, som passer til dig.

• Når du har fundet den modstand, som passer til dig, forsøg da at foretage 30 vejrtrækninger to gange om dagen, en gang om morgenen og en gang om aftenen.

• Med tiden vil du opdage, at det bliver nemt at foretage de 30 vejrtrækninger. Når det sker, forøg da træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen, således at du kun lige akkurat kan tage 30 indåndinger. Vigtigt: Niveaueet er kun vejledende - du skal ikke føle dig forpligtet til at lave en forøgelse på 1, hver gang du justerer på modstanden.

### Vedligeholdelse af din vejrtrækning

Efter fire til seks uger vil din lungemuskulatur være væsentligt forbedret, og du burde blive mindre forpustet ved aktivitet. På dette stadie vil det ikke være nødvendigt at bruge din POWERbreathe Plus hver dag for at opretholde din forbedrede vejrtrækning.

Ved brug af din POWERbreathe Plus to gange hver anden dag vil det være nok til, at du kan opretholde og nyde din reducerede stakåndethed samt forbedrede træningspræstation.

6

## Pleje og vedligeholdelse

### Forholdsregler

POWERbreathe er designet til at være så robust og så holdbar som muligt. Med lidt omhu bør din POWERbreathe holde i mange år. Læs venligst de følgende forholdsregler, så din POWERbreathe forbliver i god stand:

- Forsøg ikke at nedsætte modstanden til lavere end 0 - dette er minimumsindstilling, og et forsøg på at skrue yderligere på mekanismen kan ødelægge justeringsknappen.
- Forsøg ikke at adskille de øvre og nedre dele af hoveddelen af enheden - disse skal forblive sammensat
- Opbevar din POWERbreathe i den medfølgende taske/pose eller en passende ren og hygiejnisk beholder. Sørg altid for, at din POWERbreathe er tør, før du lægger den i en taske/pose.

### Rengøring

**Din POWERbreathe vil blive udsat for spyt, når du bruger den, derfor anbefaler vi, at du ofte rengør den, så den holdes hygiejnisk og i god stand.**

Et par gange om ugen skal du dyppe din POWERbreathe i varmt vand i ca. 10 minutter og derefter rengøre den med en blød klud under rindende varmt vand. Du skal være meget omhyggelig med mundstykket. Ryst overskydende vand af og lad den tørre på en ren klud.

En gang om ugen udføres den samme procedure, men denne gang i et godkendt, mildt rengøringsmiddel i stedet for i vand. Det anvendte rengøringsmiddel skal være godkendt til brug for udstyr, som kommer i kontakt med munden, som det man f.eks. bruger til sutteflasker. POWERbreathe rensetabletter kan købes af din forhandler.

For at holde din POWERbreathe i god stand, skal du efter rengøring holde den på hovedet under en løbende vandhane, så vandet kan løbe gennem apparatet. Ryst overskydende vand af og lad den tørre på en ren klud. Hvis det er nødvendigt at rengøre POWERbreathe Plus yderligere, kan du skille enheden ved at følge diagrammet på side 11. Når du skiller den ad, skal du tjekke, at du ikke mister nogen dele.

**Bemærk: POWERbreathe Plus er ikke egnet til at blive rengjort i opvaskemaskine.**

10

## POWERbreathe træning

POWERbreathe Plus har en justerbar træningsmodstand, der starter på et niveau, som alle skulle kunne klare. Hvis du har nogle respiratoriske lidelser eller ikke er vant til fysisk træning eller aktivitet, så kan det laveste niveau godt være en udfordring. Hvis dette er tilfældet, så anbefaler vi, at du holder modstandsniveauet på 0 den første uge. Ved opstart skal du koncentrere dig om at tage dybe, kraftige indåndinger og ånde ud stille og roligt. Forsøg at foretage de 30 vejrtrækninger to gange om dagen. Hvis du ikke kan klare de 30 vejrtrækninger i første omgang, så hold en pause på et minut og prøv igen, indtil du har nået de 30 vejrtrækninger.

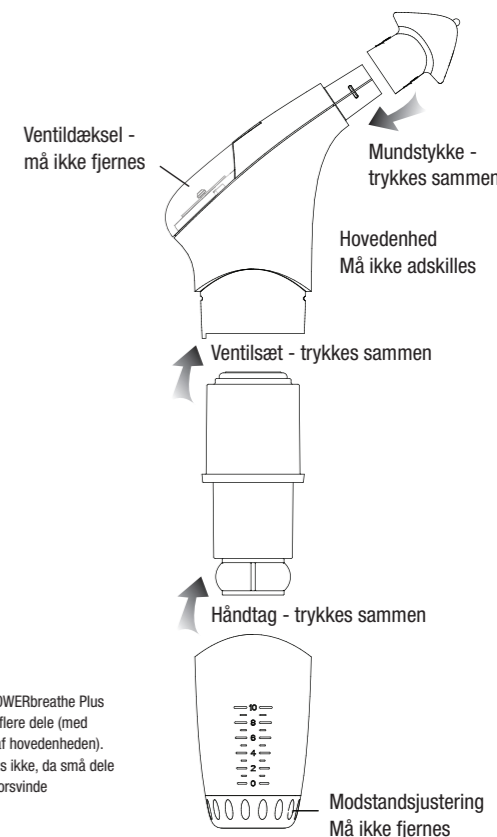
Når du er kommet til det punkt, hvor du nemt kan tage 30 vejrtrækninger uden at holde pause, forøg da træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen. Denne forøgelse kan betyde, at du muligvis ikke kan fuldføre de 30 vejrtrækninger uden at holde pause. Fortsæt træningen med denne modstand, og du vil hurtigt kunne foretage 30 vejrtrækninger i træk. Hver gang du føler, at du nemt kan foretage de 30 vejrtrækninger, skal du øge træningsmodstanden med et kvart drej igen. Træn efter at forøge træningsmodstanden med et kvart drej hver uge.

Når du begynder at træne med POWERbreathe Plus, vil du sikkert føle, at du nemt kan foretage mere end de 30 vejrtrækninger ved niveau 0. Hvis dette er tilfældet, kan du øge træningsmodstanden med et kvart drej på justeringsknappen hver dag. Du vil hurtigt nå en træningsmodstand, som er en udfordring, og finde det svært at fuldføre de 30 vejrtrækninger i træk. Når du når dette punkt, skal du først øge modstanden igen, når du kan foretage mere end de 30 vejrtrækninger i træk.

Husk, uanset om du er toptaliet, eller om du bare vil nå toppen af trapperne uden at blive forpustet, så skal POWERbreathe Plus benyttes regelmæssigt. Jo mere du træner med POWERbreathe Plus, jo større effekt har det. Dog kan det ikke anbefales at foretage mere end 2 x 30 vejrtrækninger om dagen eller mere end 30 vejrtrækninger i en træning. Koncentrér dig i stedet om at opnå den mest udfordrende modstand ved de 30 vejrtrækninger to gange dagligt. Husk at restitution er en vigtig del af en god træningsproces, og dine inspiratoriske muskler har brug for tid til at slappe af og komme sig mellem hver træning.

7

## Oversigt over komponenter og samling



**Bemærk:** POWERbreathe Plus kan skilles i flere dele (med undtagelse af hovedenheden). Det anbefales ikke, da små dele hurtigt kan forsvinde

11