

For andre områder, gå til: [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Telefon: +44 (0) 1928 816100  
Northfield Road, Southam,  
Warwickshire CV47 0FG, England, UK

POWERbreathe International Ltd

Hovedkontor:

Kontaktinformasjon:

Inledning.....	3
Forholdsregler.....	4-5
Produktbeskrivelse.....	5
Bli vant til Medic Plus.....	6-7
Trening med Medic Plus.....	8-9
Medic Plus-enhet.....	10-11
Veiledning for helsepersonell.....	12-13
Ansvarsfraskrivelse og garanti.....	14
Stell og vedlikehold.....	15
Tekniske spesifikasjoner.....	16
Verdiområde for styrkevalg.....	16

## Innhold

# POWERbreathe® Medic PLUS+

gjør det lettere å puste<sup>SM</sup>

## Brukerhåndbok



Utviklet, konstruert og produsert med støtte i Storbritannia

Class 1 Medical Device

**For å aktivere garantien**  
Husk å registrere POWERbreathe Medic Plus-apparatet på [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Eller ta vare på kvitteringen som bevis på kjøpsdatoen.

Takk.

## Inledning

Gratulerer, med kjøpet av POWERbreathe Medic Plus har du tatt et viktig skritt mot – bedre pust.

POWERbreathe trening av pustemuskelene (PMT) vil gjøre pustemuskelene dine sterkere, og redusere kortpustethet i løpet av trening og daglig aktivitet.

POWERbreathe (PMT) benytter en teknisk kjent som motstandsstrening. Dette styrker pustemuskelene ved å få dem til å arbeide hardere, nesten på samme måten som du ville bruke vekt for å øke styrken i armmuskelene.

Når du trener med POWERbreathe Medic Plus, vil du merke at du må jobbe hardere for å puste inn. Dette er effekten av motstandsstreningen som virker på musklene vi bruker for å trekke pusten – i hovedsak diafragma og musklene i brystkassen. Når du puster ut er det ingen motstand, og du kan puste ut som normalt, og ta bryst- og pustemusklene å slappe av, og skyve luften ut av lungene på normal måte.

Når den brukes riktig vil du begynne å glede deg over fordelene ved å bruke POWERbreathe Medic Plus i løpet av bare noen få uker.

**For å sikre at du får mest mulig ut av POWERbreathe Medic Plus, les dette instruksjonshæftet grundig, gå til [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com) og ta deg tid til å bli vant til POWERbreathe-apparatet for trening av pustemusklene.**

## Forholdsregler

FOHOLDREGLER:

du ikke bruker Medic Plus for symptomene er borte, hvis du er i tvil, ta kontakt med legen din.

• Ikke foreta endringer av reseptbelagte medisiner eller behandling du har uten å rådføre deg med legen.

• For å forhindre mulig overføring av infeksjoner anbefaler vi at du ikke deler Medic Plus med andre brukere, inkludert famillielemmer.

• Dette produktet er ikke ment å diagnostisere, behandle, legge eller forhindre noen sykdom.

• POWERbreathe Medic Plus er bare laget for å trene respirasjonsmusklene. Det finnes ingen andre bruksområder som er tiltenkt eller underforstått.

• Alle som er under 16 år skal bare bruke POWERbreathe RMT / IMT under veiledning av en voksen. Medic Plus består av små deler, og egner seg ikke for barn under 7 år.

• Mens du trener med Medic Plus skal du føle motstand når du trekker pusten, men det skal ikke være smertefullt. Hvis du skulle føle smerte mens du bruker Medic Plus, stans brukten straks, og ta kontakt med legen din.

• Hvis du er forkjølet, har bihulebetennelse eller en betennelse i luftveiene anbefaler vi at legen din.

## Forholdsregler

Les følgende – Forholdsregler og informasjon om KONTRAIMIDIKASJONER for å sikre at du egner seg, eller du har en medisinsk lidelse, rådfør deg med legen din.

• En historie med spontan pneumotoraks (en ribbein, skal Medic Plus ikke brukes for traumatisk pneumotoraks og/eller et bruktet skaden er helt legget.

• Pulmonalt høyt blodtrykk

• Stor bulia på brystvengen

• Markert osteoporose med en historie av ribbeinsbrudd

• Desaturering i løpet av eller etter IMT (>94 %)

KONTRAIMIDIKASJONER:  
Respirasjonsmuskeltrening (RMT) / trening av pustemuskel (IMT), slik som trening med POWERbreathe Medic Plus, anbefales ikke for pasienter med lidelser som:

• Noen brukere kan erfare litt ubehag i ørene når de trener med Medic Plus, spesielt rett etter en forkjølelse. Dette skyldes uflottrekkelig utøving av trykket mellom munnen og ørene. Hvis symptomene vedvarer, ta kontakt med legen din.

• Hvis du er forkjølet, har bihulebetennelse eller en betennelse i luftveiene anbefaler vi at ørelidelser

• Ikke bruk Medic Plus hvis du lider av sprukken trommehinne eller noen andre lidelser

## Forholdsregler

• POWERbreathe Medic Plus egner seg ikke for pasienter som viser forverring av tegn på hjerteftill og symptomer etter RMT / IMT

• En historie med spontan pneumotoraks (en ribbein, skal Medic Plus ikke brukes for traumatisk pneumotoraks og/eller et bruktet skaden er helt legget.

• Pulmonalt høyt blodtrykk

• Stor bulia på brystvengen

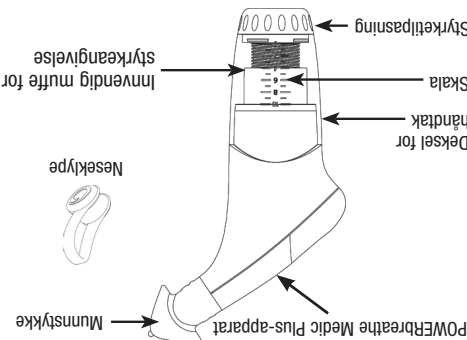
• Markert osteoporose med en historie av ribbeinsbrudd

• Desaturering i løpet av eller etter IMT (>94 %)

KONTRAIMIDIKASJONER:  
Respirasjonsmuskeltrening (RMT) / trening av pustemuskel (IMT), slik som trening med POWERbreathe Medic Plus, anbefales ikke for pasienter med lidelser som:

• Noen brukere kan erfare litt ubehag i ørene når de trener med Medic Plus, spesielt rett etter en forkjølelse. Dette skyldes uflottrekkelig utøving av trykket mellom munnen og ørene. Hvis symptomene vedvarer, ta kontakt med legen din.

## Produktbeskrivelse



Oppbevaringspose



Brukerhåndbok



## Forholdsregler

• POWERbreathe Medic Plus egner seg ikke for pasienter med et markert økt venstre ventrikulært slutt-diastolisk volum og trykk

• POWERbreathe Medic Plus egner seg ikke for pasienter som viser forverring av tegn på hjerteftill og symptomer etter RMT / IMT

• En historie med spontan pneumotoraks (en ribbein, skal Medic Plus ikke brukes for traumatisk pneumotoraks og/eller et bruktet skaden er helt legget.

• Dette produktet er ikke ment å diagnostisere, behandle, legge eller forhindre noen sykdom.

• POWERbreathe Medic Plus er bare laget for å trene respirasjonsmusklene. Det finnes ingen andre bruksområder som er tiltenkt eller underforstått.

• Alle som er under 16 år skal bare bruke POWERbreathe RMT / IMT under veiledning av en voksen. Medic Plus består av små deler, og egner seg ikke for barn under 7 år.

• Mens du trener med Medic Plus skal du føle motstand når du trekker pusten, men det skal ikke være smertefullt. Hvis du skulle føle smerte mens du bruker Medic Plus, stans brukten straks, og ta kontakt med legen din.

• Hvis du er forkjølet, har bihulebetennelse eller en betennelse i luftveiene anbefaler vi at ørelidelser

• Hvis du er forkjølet, har bihulebetennelse eller en betennelse i luftveiene anbefaler vi at ørelidelser

## Ansvarsfraskrivelse

POWERbreathe-apparatet er ikke noe leketøy. Dette produktet er bare konstruert for pustetrening. Noen andre bruksområder anbefales ikke.

Du må alltid søke råd hos legen eller annet helsepersonell hvis du har spørsmål som gjelder en medisinsk tilstand. Dette produktet er ikke ment å diagnostisere, behandle, lege eller forhindre noen sykdom. Individuelle resultater kan variere. Det hverken sies eller antydes noen løfter om bruken eller resultater ved bruk av utstyret i denne beskrivelsen.

Alltid les bruksanvisningen før bruk. Materialet i denne bruksanvisningen er bare til informasjon.

POWERbreathe-apparatet består av små deler, og egner seg ikke for barn under 7 år.

Merk: Dette produktet er forseglet av hygienemessige årsaker, og kan ikke leveres tilbake hvis forseglingen er brutt.

POWERbreathe International Ltd gir ingen garantier når det gjelder denne bruksanvisningen eller produktene som er beskrevet her. POWERbreathe International skal ikke holdes ansvarlig for noen skader, direkte eller tilfældige, følgeskader eller spesielle som måtte komme av, eller er tilknyttet bruken av dette materialet eller produktene som er beskrevet her.

POWERbreathe er patentert og designet til produktet er copyright-beskyttet. Alle rettigheter forbeholdes. Spesifikasjonene kan endres uten forvarsel fordi produsenten hele tiden gjennomfører programutvikling.

POWERbreathe's logotype er et registrert varemerke for POWERbreathe Holdings Ltd. Alle POWERbreathe produktnavnene er varemerker eller registrerte varemerker for POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle detaljer er riktige på trykktidspunktet.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 12/2018

## Garanti

### Begrenset 2 års garanti fra produsenten

Denne garantien gir kunden spesifikke juridiske rettigheter. Kunden kan også ha andre forskriftsmessige rettigheter. POWERbreathe International Ltd garanterer med dette til den opprinnelige kjøperen, hvis navn tilbørlig er registrert med produktet, at produktet som er solgt er fritt for defekter i materiell og arbeidsutførelse. 2 år (24 måneder) gjelder fra kjøpsdato.

Forpliktelsene til POWERbreathe International Ltd under denne garantien er begrenset til reparasjon og utskiftning av slik del eller deler av apparatet, etter som det blir funnet ved inspeksjon at det er defekt i materiale eller arbeidsutførelse. Feil bruk, misbruk eller ulykker, uaktsomhet i forhold til forholdsreglene, feil vedlikehold eller kommersiell bruk, sprukket eller knuste esker dekkes ikke av denne garantien. I løpet av garantiperioden på to år vil produktet enten bli reparert eller skiftes ut (etter vårt valg, kostnadsfritt). Denne garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av utført service som ikke er autorisert av POWERbreathe International Ltd.

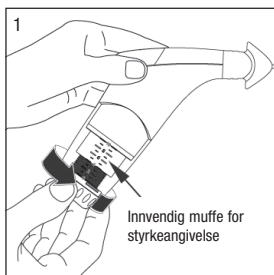
Garantiene som fremstilles erstatter alle andre garantier, inkludert underforstått garanti om omsettelighet og/eller egnethet for formålet.

## Bli vant til Medic Plus

### Diagram 1: Innstilling av Medic Plus

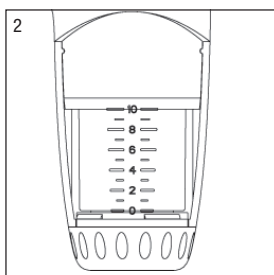
Ta ut Medic Plus og neseklypen fra pakningen. Mens du holder Medic Plus rett opp og ned, øver du deg på å øke treningsstyrken: Drei styrkeinnstillingsknappen med klokken for å øke treningsstyrken, og drei styrkeinnstillingsknappen mot klokken for å redusere treningsstyrken.

Legg merke til at det er en synlig nummerert skala på siden av Medic Plus. Når innstillingsknappen dreies vil den innvendige styrkeindikatoren bevege seg opp eller ned, og angi den nåværende treningsstyrken på denne skalaen.



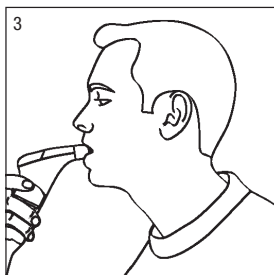
### Diagram 2: Styrke 0

Nå stiller du Medic 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: Plassering av Medic Plus i munnen.

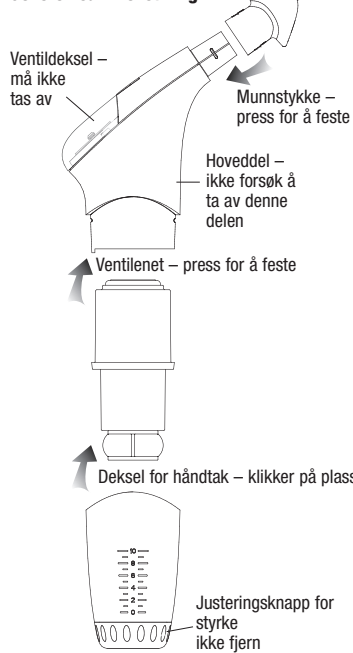
Pass på at du sitter eller står rett og føler deg avslappet. Mens du holder Medic Plus i hånden skal plasseringen av skall- munnstykket i munnen slik at leppene dekker det ytre skallet for å danne en forsegling, og biteblokkene til munnstykket sitter mellom tennene i over- og underkjeven.



6

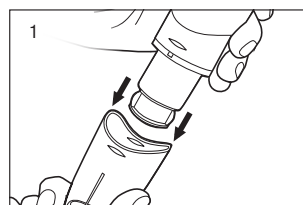
## Medic Plus-enhet

### Generell sammenstilling

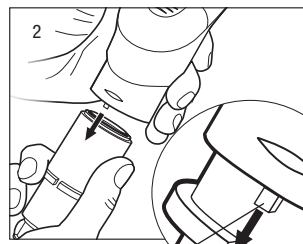


**Hvis du trenger å trene under styrkeinnstillingen "0", ta av ventilenheden og/eller fjæren som vist nedenfor:**

**Diagram 1:** Trekk forsiktig for å ta av dekslet til håndtaket. (Når håndtaksdekslet settes på igjen kan det være nødvendig med en forsiktig vridning for å sette ventilen inn i styrkeinnstillingsknappen.)



**Diagram 2:** Trekk forsiktig for å ta av ventildelen **Ikke vri** hoveddelen eller ventildelen fordi det kan skade posisjonsindikatoren, som angitt nedenfor. For å sette apparatet sammen igjen, rett inn posisjonsindikatorspinnen ned i sporet.



Posisjonsindikator Pin

**Merk:** Selv om POWERbreathe Medic Plus kan demonteres ytterligere i flere deler (med unntak av hoveddelen), – anbefales ikke dette fordi smådeler lett kan mistes.

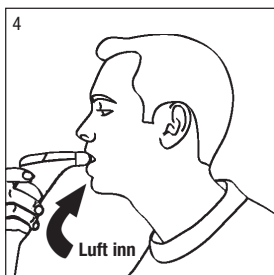
Men hvis tilstanden din innebærer at du må starte på den absolutt laveste styrken, må du følge instruksjonene som vises i diagrammene 1 til 6.

10

## Bli vant til Medic Plus

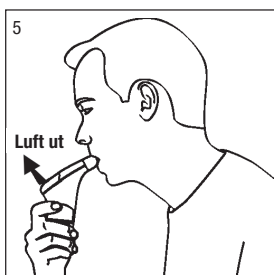
### Diagram 4: Å puste inn gjennom Medic Plus.

Pust ut så langt du greier slik at du kan 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.



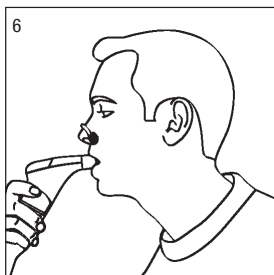
### Diagram 5: Puste ut gjennom Medic Plus.

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



### Diagram 6: Bruk av neseklypen.

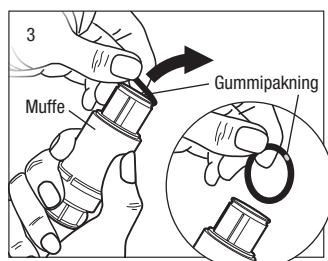
Nå setter du på neseklypen slik at den skyver neseborene sammen, som vist i diagrammet. Fortsett med å trekke pusten kraftig inn, og pust så sakte ut. Merk: neseklypen vil hjelpe deg å puste gjennom munnen, og ikke gjennom nesen. Den er imidlertid ikke nødvendig, og noen synes det er mer komfortabelt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



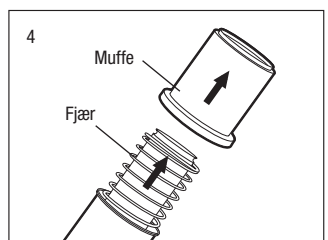
7

## Medic Plus-enhet

**Diagram 3:** For å ta den kalibrerte fjæren av ventilenheden, trekker du forsiktig gummipakning bakover og tar det av.



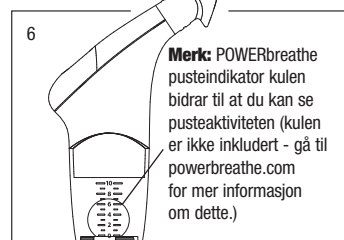
**Diagram 4:** Ta forsiktig av muffen, og så fjæren. Så setter du på muffen før du setter på gummipakning igjen.



**Diagram 5:** Viser Medic Plus satt sammen igjen med ventilen på plass, men uten den kalibrerte fjæren.



**Diagram 6:** Viser Medic Plus satt sammen igjen, men uten hele ventildelen, og med POWERbreathe indikatorkule.



**VIKTIG**  
Oppbevar alle delene til POWERbreathe Medic Plus som ikke er i bruk på et trygt sted til senere bruk, og ved eventuelle garantispørsmål.

11

## Trening med Medic Plus

### Veiledning for pasienter

Følg instruksjonene nedenfor med mindre du er bedt om noe annet av legen. Før du fortsetter med treningen, må du ha lest avsnittet om forholdsregler på side 4 i denne bruksanvisningen.

### Finne din riktige treningsstyrke:

Den anbefalte POWERbreathe RMT-rutinen er 30 pust ut ganger pr. dag.\* For å få mest mulig ut av treningen bør denne treningen fullføres ved en styrke som er så hard som mulig, uten at det føles ubehagelig.

På den første treningsdagen stiller du Medic Plus til styrke 0 (se Diagram 1 - "Bli vant til Medic Plus"). Noen personer kan føle at treningen er svært krevende på denne styrken. Hvis du finner ut at du ikke er i stand til å fullføre 30 pust ved denne styrken ta en liten hvil, og start igjen til du har gjennomført totalt 30 pust.

Hvis du finner ut at det er vanskelig å gjennomføre 30 pust ved styrke 0, fortsetter du å trene med denne styrken to ganger om dagen den første uken.

Hvis du fant ut at du enkelt kunne fullføre 30 pust ved styrke 0, bør du stille Medic Plus til styrke 1 den neste dagen. Gjennomfør treningen igjen. Ved å bruke denne metoden, fortsett å øke treningsstyrken med 1 innstilling om dagen til du så vidt kan gjennomføre 30 treningspust. Når du har nådd dette punktet, fortsetter du å trene med denne styrken to ganger om dagen den første uken.

Etter en treningsuke med Medic Plus på samme styrke, øker du treningsstyrken med en halv omdreining. Fortsett å trene ved denne styrken i ytterligere en uke. Fra dette punktet skal du fremover ha som målsetning å øke styrken med en halv omdreining hver uke.

**For å se et eksempel på en typisk treningsdagbok og for å laste ned/skrive ut tomme dagboksider for å føre en oversikt over fremgangen din, gå til: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)**

*\* De 30 pustene to ganger daglig er et treningsprogram med høy intensitet som man har funnet at er svært effektivt for personer som trener for å forbedre sin generelle kondisjon (Romer & McConnell, 2003). Selv om det er mer intens har dette programmet en stor fordel i at det er mye kortere enn den mer tradisjonelle "treningen med lav intensitet" som har blitt brukt i kliniske undersøkelser. Nye undersøkelser har vist at fordelene ved trening med lav og høy intensitet er like hverandre (Gosselin et al, 2010), så vi anbefaler den typen som tar minst tid. Men hvis du finner treningen med høy intensitet vanskelig, se i avsnittet om "Trening med lav intensitet" på den følgende siden.*

8

## Veiledning for helsepersonell

**Kontraindikasjoner:** Les avsnittet om forholdsregler på side 4 i denne bruksanvisningen for å vurdere om en pasient kan gjennomføre en muskeltrening av respirasjonssystemet (RMT).

Pasienter må få instruksjon i riktig bruk av POWERbreathe Medic Plus RMT før de fortsetter treningen. Gjør deg kjent med bruken av apparatet før du hjelper pasienten med å vise riktig bruk, og se i avsnittene "Bli vant til Medic Plus" og "Trening med Medic Plus – Veiledning for pasienter". Veiledning om trening med Medic Plus er basert på informasjonen utgitt i det europeiske "Respiration Societys "Breathe" journal (McConnell et al, Inspiratory muscle training in obstructive lung disease how to implement and what to expect (Trening av pustemuskulaturen hos pasienter med obstruktiv lungesykdom, og hva du kan forvente. September. vol 2(1), sidene 39-49, 2005). Gå til nettsidene våre for å laste ned hele artikkelen.

**Merk:** Det er mulig at noen pasienter ikke kan, eller ikke vil bruke munnstykket. Hvis det er tilfelle, kan Medic Plus munnstykke skiftes ut med en ansiktsmaske festet på Medic Plus avstandsstykke for å muliggjøre treningen.

### Innstilling av treningsstyrken:

Klinisk forskning angir at styrken ved trening av pustemuskel (IMT) må være over 30 % av pasientens maksimale styrke i pustemuskelen for å være effektiv. Det viser seg også at tyngre belastning gir større forbedringer i styrken til pustemuskelen.

Hvis du har tilgang til en metode for måling av pustemuskelen, som for eksempel med ett av apparatene POWERbreathe KH1 eller KH2, kan du sette den innledende treningsstyrken til 30 – 40 % av maksimalt pustetrykk (MIP) med omregningstabellen på side 16. Treningsstyrken skal så økes med en halv omdreining hver dag i de neste 7 – 10 dagene, opp til 60 % av den innledende MIP.

Pasienten skal trene ved denne styrken i 1 uke. Deretter skal treningsstyrken økes ukentlig for å vedlikeholde treningsstyrken ved ca. 60 % av pasientens nye styrke av pustemuskelen.

**Merk:** trening på 60 % MIP vil være anstrengende, og det kan ta noe tid før pasienten er i stand til å gjennomføre 30 pust uten pause.

12

## Trening med Medic Plus

### Oppnå en god treningsteknikk:

Når du trekker pusten gjennom Medic Plus, skal du trekke pusten så dypt og så raskt som mulig. Når du puster ut, pust sakte og forsiktig ut til lungene er helt tømt for luft. Forsøk å klemme ut så mye luft som mulig mot slutten av utpusten for å sikre at lungene dine er helt tomme. Stans til du føler trangten til å puste igjen før du trekker pusten (ca. 3–4 sek.).

Du vil merke at det blir vanskeligere å fylle lungene helt ettersom du fortsetter å puste i løpet av en treningsøkt. Det skyldes at pustemuskulaturen dine blir trette. Hvis du ikke lenger kan trekke pusten tilfredsstillende, tar du en liten pause før du fortsetter treningen. Hvis du ikke greier å puste skikkelig tidlig i treningsøkten din, er det mulig at styrken er stilt for høyt. Hvis det er tilfellet, reduserer du ganske enkelt treningsstyrken til det halve, og så fortsetter du treningsøkten. **Merk:** Treningen skal føles utfordrende. På slutten av treningen med 30 pust, skal du strebe etter å føle at du ikke kan fortsette lenger.

Hvis du føler deg andpusten eller svimmel eller du må hoste, tar du en kort pause. Så snart du har kommet deg, fortsetter du treningsøkten til du har fullført totalt 30 pust. Hvis du hopper over en treningsøkt, ta den igjen så snart som mulig. Hvis du hopper over den i mer enn 12 timer overser du den manglende økten, og fortsetter med den neste treningsøkten som normalt.

### Vedlikeholde pusten:

Etter 4 – 6 uker skulle pustemuskulaturen dine ha bedret seg betydelig og du skal føle deg mindre andpusten i løpet av aktiviteter. På dette tidspunktet må du bruk Medic Plus hver dag for å vedlikeholde den forbedrede pusten. Trening med Medic Plus bare 3 ganger i uken skulle være tilstrekkelig for å fortsette å glede deg over en bedre livsstil.

**Trening med "lav intensitet"**– Hvis du opplever problemer med treningen, er det mulig du bør fortsette med et mindre intens, lengre treningsprogram som har vist seg svært effektivt for personer som lider av luftveislidelser. Hvis det er tilfellet bør du vurdere å forsøke 15 minutters sammenhengende pusting på en lav styrke (ta kontakt med medisinsk personell hvis du er i tvil).

Hvis den laveste styrkeinnstillingen, "0" er for tung for deg å starte med, så lar POWERbreathe Medic Plus deg trene uten å bruke den kalibrerte styrkefjæren eller hele ventilenheden for å trene med den absolutt laveste styrken. Se sidene 10 – 11, diagrammene 1 – 6.

## Veiledning for helsepersonell

### Lære en god treningsteknikk:

De første få dagene er de mest utfordrende for pasienten som vil trenge en forsiktig og følsom trener, inkludert med tillatelse til korte pauser. Vedkommende må oppmuntre til å tolerere den andpustne følelse som treningen påfører, og å øke treningsstyrken trinnsvis. Vanligvis kan det oppnås en belastningsøkning på 5 – 10 % pr. uke.

Det anbefales å oppmuntre pasientene til å bruke hele sin kapasitet når de trener, for å trene opp hele bevegelsesområdet til åndedrettsmuskulaturen. Etter hvert som pasienten blir sliten i pustemuskulaturen, kan det virke vanskeligere å oppnå høyere volumer mot slutten av pustetreningen. Ved disse høyere lungevolumene er respirasjonsmuskulaturen svakere, og vil være mest utsatt for virkningene av utmattelse. Pasienter må få beskjed om at dette er å forvente, og må få råd om å ikke trene utover det punktet der de er i stand til å oppnå "tilfredsstillende pust".

**POWERbreathe Medic Plus – Tilbehør**  
Flere typer tilbehør for å hjelpe pasienter med spesielle behov er tilgjengelig, for eksempel:

- Avstandsstykke
- Adapter for oksygenmaske
- Masker
- POWERbreathe filtre

Du finner mer informasjon på: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)

Pasienter må også bli oppmuntret til å trekke pusten mot styrken som er stilt så raskt som mulig for å styrke respirasjonsmuskulaturen maksimalt. Pasienter må puste med en kombinasjon av bruken av diafragma og brystveggen for å bruke alle respirasjonsmuskulaturen i løpet av treningen. Det er mulig at en pasient vil trenge pauser i løpet av treningen for å hoste eller at vedkommende

føler seg for andpusten. Det er viktig at varigheten av disse holdes så små som mulig for å opprettholde treningsstimuleringen, men dette må også behandles med følsomhet, og støttes med en forklaring av hvorfor det er viktig å holde disse "hvilepausene" så små som mulig.

### Vedlikeholdstrening:

Etter 4 – 6 uker med trening skal respirasjonsmuskulaturen ha styrket seg betydelig, og pasienten føle seg mindre andpusten i løpet av treningen. På dette tidspunktet er det ikke nødvendig å trene med Medic Plus hver dag for å vedlikeholde den forbedrede pusten. Trening med Medic Plus tre ganger i uken vil være tilstrekkelig for å opprettholde treningseffekten.

13