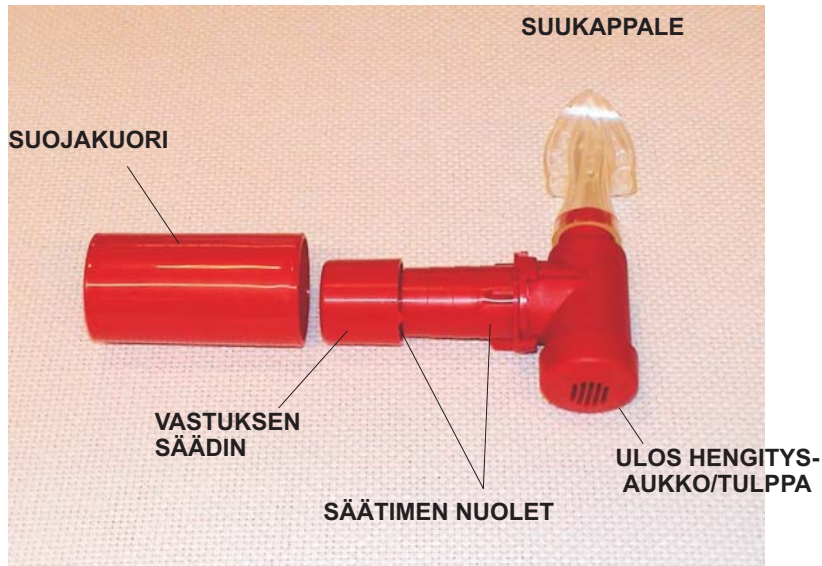


POWERbreathe - hengitysharjoituslaitteen käyttöohje



POWERbreathe laite on henkilökohtainen.

Laitteen asianmukainen käyttö on turvallista lähes kenelle tahansa ilman sivuvaikutuksia.

POWERbreathe-laitteharjoittelu kehittää ja ylläpitää sisään hengitysvoimaa ja kestävyyttä. Laite ei sisällä mitään lääkeaineita.

1. Jos epäilet tämän harjoittelun soveltuvuutta itsellesi, ota yhteyttä asiantuntijaan esim. keuhkolääkäriin.
2. Älä muuta mahdollista lääkitystäsi tai hoitoja ilman hoitavan lääkärisi lupaa.
3. Alle 16 vuotiaiden on syytä harjoitella POWERbreathe laitteella vain aikuisten läsnä ollessa.
4. Laitteen läpi hengitettäessä tulee sisään hengityksessä tuntua vastusta. Sisään hengitys ei saa tuntua kivuliaalta. Jos tunnet kipua, lopeta heti harjoittelu ja ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi.
5. Tämä laite on suunniteltu vain hengitysvoimaharjoitteluun. Laitteen käyttöä mihinkään muuhun käyttötarkoitukseen ei suositella.
6. Tätä laitetta ei voi käyttää diagnosointiin. Laitteen avulla ei voida hoitaa tai parantaa mitään sairautta.

Mikäli sinulla on muita laitteeseen ja sen käyttöön liittyviä kysymyksiä, ota yhteyttä maahantuojaan tai jälleenmyyjään.

POWERbreathe hengitysvoimaharjoittelun ensimmäiset vaikutukset tulisi tuntua jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen. Lue käyttöohjeet ja totuttele laitteen käyttöön ja tähän harjoitusmuotoon vähitellen.

Asianmukainen POWERbreathe laitteen käyttö ei aiheuta sivuvaikutuksia ja sitä voi käyttää turvallisesti lähes kuka tahansa.

POWERbreathe harjoittelu tuottaa alipaineen rintakehään. Alipaineen määrä riippuu harjoitusvastuksesta ja on riippuvainen sisään hengitykseen osallistuvien lihasten voimakkuudesta. Joissakin hyvin harvinaisissa tapauksissa huomattava alipaine rintakehässä voi provosoida piilevän oireen. Jos epäilet, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi.

Jos podet flunssaa, vilustumisoireita tai jotakin muuta hengitystietulehdusta, älä käytä POWERbreathe laitetta ennen kuin oireet ovat kadonneet. Flunssan jälkeen harjoittelu tällä laitteella saattaa aiheuttaa pientä pistelyä korvissa, mikä johtuu korvakanavan tukkoisuudesta (pieni kanava kurkun ja sisäkorvan välillä). Tämä kanava tasoittaa paine-eroa tärykalvolle. Tämän oireen voit korjata puhaltamalla ulospäin suu kiinni ja pitämällä nenästä kiinni. Jos korvasi menevät helposti lukkoon lentokoneessa tai sukeltaessa, ilmiö ilmenee myös POWERbreathe harjoittelussa.

Totuttelu POWERbreathe laitteeseen

Laitteen osat on esitelty etusivulla.

Aloita seuraavasti:

1. Irrota laitteen suojakuori pitämällä laite pystyasennossa ja vetämällä suojakuorta alaspäin. Suojakuoren alta tulee esiin kiristysnuppi, kierrä sitä myötä päivään ja sitten vasta päivään, kunnes nuppi on ala-asennossaan siten, että näet juuri jousen ja että nuolet ovat kohdakkain. Aloita harjoittelu tästä, helpoimmasta, tasosta.
2. Aseta suojakuori takaisin paikalleen siten, että se muodostaa kahvan. Varmista, ettei suojakuori paina säätönuppia.
3. Irrota suokappale POWERbreathe laitteesta ja harjoittele hengitystekniikkaa aluksi pelkän suokappaleen kanssa. Aseta se suuhun siten, että reumat jäävät huulien ja hampaiden väliin. Hengitä suun kautta muutamia kertoja.
4. Aseta nenäpihti nenään siten, että sieraimet sulkeutuvat ja hengitä suun kautta. Hengitä syvään muutamia kertoja ja hengitä rauhallisesti ulos.
Jatka sisään-ulos hengitystä. Hengitä ulos keuhkot tyhjäksi ja hengitä sitten tehokas sisään hengitys. Tämä on oikea harjoitustekniikka käytettäessä POWERbreathe laitetta.
Poista nenäpihti ja ota suokappale pois suusta. Huuhtele tai pyyhi suokappale tarvittaessa. Aseta se nyt takaisin POWERbreathe laitteeseen.

Huom ! Uloshengitystulppaa ei saa kääntää, löysätä tai irrottaa.

Tee seuraavat valmistelvat toimenpiteet

1. Poista suojakuori ja katso, että säätönuppi on aloitusasennossa. Pidä laite pystyasennossa.
2. Aseta suojakuori paikalleen ja pidä laitetta kädessäsi valmiina. Älä kuitenkaan laita vielä suokappaletta suuhun
3. Hengitä ulos keuhkot tyhjiksi. Hengitä sisään suun kautta nopeasti ja voimakkaasti, keuhkot täyteen.
4. Hengitä ulos hitaasti kunnes keuhkot ovat tyhjtät kuten harjoittelit aiemmin. Älä puhalla keuhkoja tyhjiksi, mutta henkäise loppuun saakka.
5. Pidätä henkeä mahdollisimman kauan.
6. Toista tämä harjoitus kunnes tekniikkasi toimii ja tunnet, että voit tehdä tämän harjoitteen POWERbreathe laitteen läpi. Aseta nenäpihti paikoilleen ja harjoittele vielä ilman POWRbreathe laitetta nenä suljettuna. Hengitä sisään voimakkaasti, keuhkot täyteen. Päästä ilma ulos rauhallisesti keuhkot tyhjiksi.

Huom! Sisään hengityksen tulee olla nopea ja voimakas ja ulos hengityksen pitkä ja hidas. Hengitystä ei tarvitse pidättää. Pienen harjoittelun jälkeen huomaat, että voimistuvat hengitysharjoitukset sujuvat hyvin ilman ahdistavaa tunnetta. Pidä harjoittelun aikana taukoja, jotta hengityksesi tasaantuu ja voit hyvin.

Sisään hengitysharjoitteen tulee olla vaativa, mutta ei kivulias. POWERbreathe laitteen käyttö ei saa tuottaa pahoinvointia. Keskeytä harjoittelu, jos voit pahoin.

Laiteharjoittelu

Voit aloittaa harjoittelun POWERbreathe laitteen avulla, kun hengitystekniikka tuntuu tutulta.

Suosittelemme, että harjoittelet kaksi kertaa päivässä, kerran aamupäivällä ja kerran illalla.

1. Istu ryhdikkäästi tai tee harjoitteet seisten. Älä jännitä.
2. Aloita harjoittelu pienellä vastuksella eli säätönuppi ala-asennossa erityisesti ensimmäisellä harjoituskerralla. Aseta nenäpihti paikoilleen ja laitteen suokappale suuhun.
3. Hengitä sisään niin voimakkaasti, että tunnet laitteen venttiilin avautuvan. Vedä keuhkot täyteen ja hengitä ulos hitaasti. Lisää sisään hengityksen voimakkuutta maksimiin.
4. Yritä tehdä 30 sisään hengitystä yhteen menoon. Aluksi voi hyvin käydä, että jaksat tehdä vain muutaman tehokkaan sisään hengityksen. Lisää vähitellen kertoja kohti tavoitelukua.
5. Ei syytä huoleen, vaikka et pystyisi 30 toistoon. Hengitysvoiman ja kestävyuden kasvattaminen vaatii oman aikansa.
6. Jos 30 sisään hengitystä sujuu helposti säädetyllä kuormalla, kiristä säätönuppia ja lisää vastusta. Kuormituksen sopivuus on etsittävä. Pyri jokaisella harjoituskerralla siihen, että esim. viimeiset 3-6 sisään hengitystä tuntuvat vaikeilta suorittaa.
7. Kehityksen myötä lisää vastusta. Lihaskuntoharjoittelulle on tyypillistä, että aluksi muutamat toistot uuvuttavat, mutta jo muutamien päivien aikana pystyt lisäämään toistoja. Harjoittele kärsivällisesti päivittäin.
8. Tarkoitus on, että vastusta lisätään vähitellen. Tämä on kaiken harjoittelun normaali kulku. Viimeisten suoritusten tulee tuntua vaikeilta, silloin harjoitusteho on riittävä ja kunnon kohenemista voidaan odottaa.

Huom! Jokainen meistä on erilainen. POWERbreathe laitteen käytössä ei ole syytä kilpailla eikä pyrkiä suurimpaan hengitysvastukseen. Jotkut meistä eivät koskaan pysty 30 peräkkäiseen, maksimaaliseen sisään hengitykseen. Siitä huolimatta harjoittelu pienelläkin vastuksella kohentaa hengityksen tehoa ja sitä kautta suorituskykyä. Toisaalta joku meistä kehittyy nopeasti ja voi lisätä vastusta 4-5 päivän välein.

Milloin POWERbreathe harjoittelun tulokset tuntuvat

Päivittäisen harjoittelun tulokset alkavat tuntua usein miten 1-2 viikon kuluttua parantuneena suorituskykynä. Selkeämmät muutokset näkyvät 4-6 viikon harjoittelun jälkeen, jolloin yleensä hengitysvoima ja kestävyys ovat huomattavasti lisääntyneet ja olosi tuntuu selvästi paremmalta. Ensimmäisen harjoituskerran jälkeen pallea- ja rintakehän alueen lihakset tuntuvat luultavasti seuraavana päivänä/päivinä vähän kipeiltä. Tämä kuuluu asiaan. Harjoitus on tehonnut. Jatka vain harjoittelua.

Tällöin päivittäinen harjoittelu ei enää ole tarpeen vaan kunnon ylläpitämiseksi harjoittelukertoja voidaan harventaa esim. puoleen ts. joka toiseen päivään.

POWERbreathe harjoittelu hengitysvoiman ja kestävyuden lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi ei poikkea muusta kuntoharjoittelusta. Kehittyäksesi harjoitusten tulee olla riittävän vaativia ja niitä tulee suorittaa riittävän usein. Saavutettuasi tavoittelemasi kuntotason ylläpitävä harjoittelu voi olla vähäisempää. Kuntomuutokset tapahtuvat alenevaan suuntaan nopeammin kuin paranevaan suuntaan. Tämä on normaalia. Siksi on tärkeää, että harjoittelusta tulee osa elämääsi.

POWERbreathe osana alkulämmittelyä

Tutkimusten mukaan tavannukainen alkulämmittely ei vaikuta hengityslihaksiin. POWERbreathe harjoittelu ennen alkulämmittelyä aktivoi tehokkaasti hengitysvastusta.

Sääda vastus sopivaksi alkulämmittelyä varten. Vastuksen tulee olla sellainen, että pysytyt suorittamaan kaksi sarjaa 30 toiston sisään hengityksiä. Pidä sarjojen välillä 2-3 minuutin tauko.

Vältä maksimaalista sisään hengitysvastusta.

Tee sisään hengityksen alkulämmittely muutamia minuutteja ennen varsinaisen harjoituksen alkamista.

Laitteen puhdistaminen

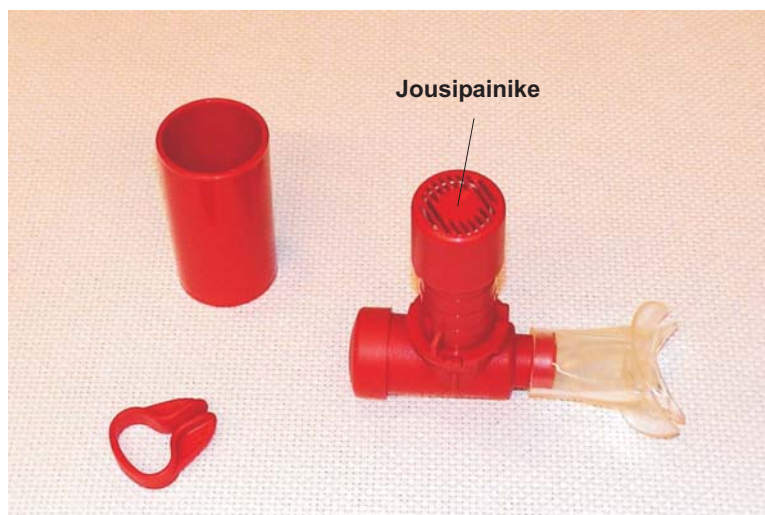
POWERbreathe laitteeseen kertyy harjoittelun aikana sylkeä, siksi laite tulee puhdistaa säännöllisesti sen toimintakunnon ylläpitämiseksi ja hygienisistä syistä.

Huuhtelee ainakin suukappale jokaisen käytön jälkeen. Pese laite muutaman kerran viikossa upottamalla se n. 10 min lämpimään veteen. Huuhtelee laite sen jälkeen lämpimällä, juoksevilla vedellä. Pyyhi tarvittaessa pehmeällä, puhtaalla pesuliinalla. Kiinnitä erityistä huolta suukappaleen puhtauteen. Ravista sen jälkeen vesi laitteesta ja jätä se kuivumaan esim. puhtaan liinan päälle.

Jos laitetta on syytä steriloida, kysy apteekista sopiva sterilointiaine ja upota laite steriloitumaan.. Huuhtelee sen jälkeen laite juoksevilla vedellä. Pidä laite alassuun, paina jousipainike pohjaan ja anna veden virrata laitteen läpi.

Huuhtelun jälkeen aseta laite kuivumaan puhtaalle alustalle

Huom! Älä irroita jousipainikettä äläkä ulosvirtaustulppaa.



Maahantuoja:
Kuntoväline Oy
Oltermannintie 8
00620 Helsinki
Puh. 09 - 752 75305
Faksi 09 -752 75300
email: kuntovaline@kolumbus.fi