

# **POWER** *breathe*®

**PLUS**



## Uživatelský manuál

pro modely:

POWERbreathe PLUS light

POWERbreathe PLUS medium

POWERbreathe PLUS heavy

Všechna práva vyhrazena.

Výhradní dovozce do ČR a SR: Respiration.cz - tel: +420721613829 | [www.respiration.cz](http://www.respiration.cz)

**Vážený zákazníku,**

gratuluje Vám k zakoupení dechového trenažéru POWERbreathe PLUS. Při správném používání ucítíte účinky již po několika týdnech. POWERbreathe PLUS posílí Vaše dýchací svaly a omezí ztížené dýchání při námaze či sportovní aktivitě. To platí jak pro špičkové výkonnostní sportovce, tak pro osoby postižené respiračními onemocněními jako je např. astma, CHOPN, rozedma plic nebo bronchitida.

POWERbreathe PLUS používá techniku známou jako rezistenční trénink k posílení dýchacích svalů pomocí zátěže podobným způsobem jako se používá činky k posílení svalů paže. Při tréninku s POWERbreathe PLUS pocítíte ztížený nádech, což je účinek rezistenčního tréninku nádechových svalů, primárně bránice a mezižebních svalů. Výdech je zcela normální, bez odporu, což umožňuje dýchacímu svalstvu relaxovat.

Zatímco některé techniky dýchání (např. v józe) jsou založeny na dýchání nosem, trénink s POWERbreathe PLUS vyžaduje dýchání pouze ústy. Je nicméně založen na podobných principech a umožňuje zvýšení síly dýchání a jeho kontroly. POWERbreathe PLUS je proto vhodným doplňkem těchto dýchacích technik.

**Vědecky ověřený trénink s POWERbreathe vyžaduje 30 nádechů 2 x denně, což zabere pouze několik minut.** Pro dosažení co nejlepších výsledků s Vaším POWERbreathe PLUS si, prosím, pečlivě přečtěte tuto příručku.

**OBSAH**

|   |    |
|---|----|
| 1. UPOZORNĚNÍ .....   | 3  |
| 2. POPIS PRODUKTU .....                                     | 4  |
| 3. ZAČÍNÁME S POWERbreathe .....                            | 5  |
| 4. SPRÁVNÉ NASTAVENÍ ÚROVNĚ TRÉNINKU .....                  | 6  |
| 5. UDRŽOVACÍ TRÉNINK .....                                  | 7  |
| 6. ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ TRÉNINKU (MODEL LIGHT) .....             | 7  |
| 7. POKROČILÁ ÚROVEŇ TRÉNINKU (MODEL Y MEDIUM A HEAVY) ..... | 7  |
| 8. POWERbreathe PLUS PRO ZAHŘÁTÍ PŘED ZÁTĚŽÍ .....          | 8  |
| 9. PÉČE A ÚDRŽBA .....                                      | 9  |
| 10. SOUČÁSTI POWERbreathe PLUS .....                        | 10 |
| 11. TECHNICKÉ SPECIFIKACE .....                             | 10 |
| 12. ROZSAH TRÉNINKOVÉ ZÁTĚŽE .....                          | 11 |

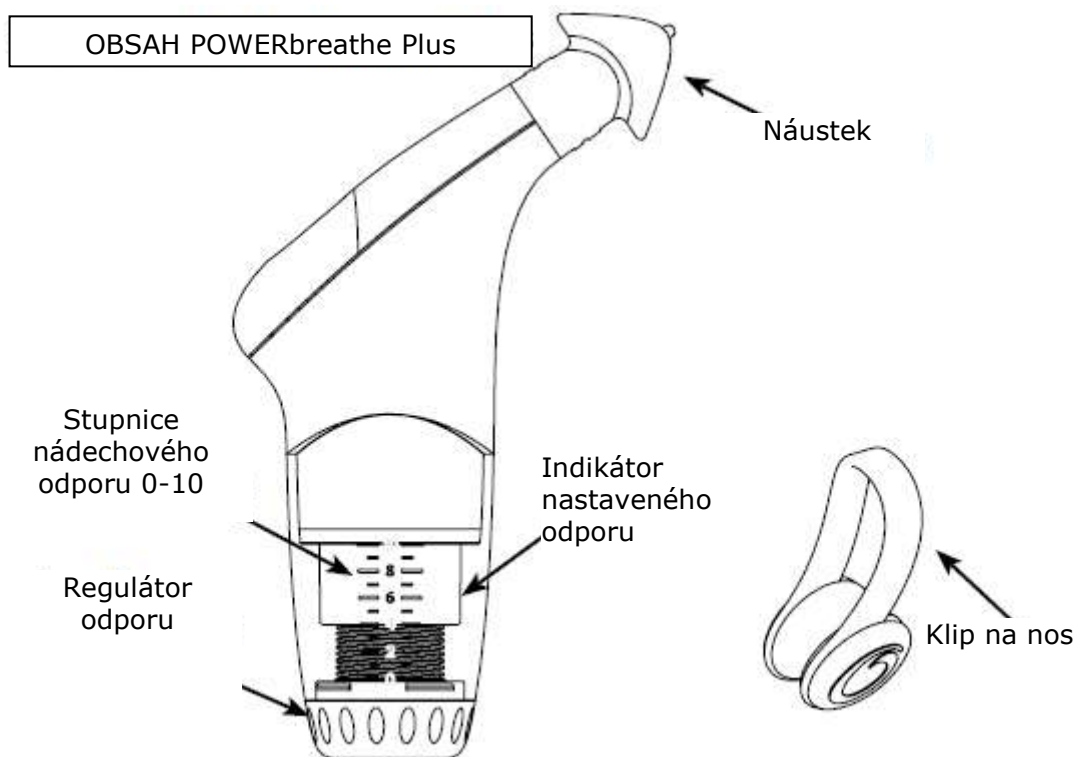
# 1. UPOZORNĚNÍ

POWERbreathe PLUS je vhodný téměř pro každého a při správném používání nemá žádné vedlejší účinky. Pro správné a bezpečné používání si přečtete níže uvedená upozornění:

- **Kontraindikace:** trénink dýchacích svalů, jakým je trénink s POWERbreathe PLUS, není vhodný pro pacienty, kteří v minulosti utrpěli spontánní pneumotorax (selhání plic bez zjevného zevního mechanického zásahu), protože by mohlo dojít k jeho recidivě. Po traumatickém pneumotoraxu (selhání plic v důsledku poranění) lze trénink s POWERbreathe PLUS absolvovat až po úplném uzdravení.
- U osob trpících nachlazením, zánětem dutin nebo cest dýchacích se používání POWERbreathe PLUS nedoporučuje až do odeznění příznaků.
- Některé osoby mohou při tréninku s POWERbreathe PLUS pociťovat lehce nepříjemný tlak v uších, zvláště pokud se zotavují po nachlazení. To je způsobeno nedostatečným vyrovnáváním tlaku mezi ústní a ušní dutinou. Pokud tyto příznaky přetrvávají, poraďte se se svým lékařem.
- K prevenci potencionálního přenosu infekcí nedoporučujeme sdílet jeden POWERbreathe PLUS s ostatními osobami, včetně členů rodiny.
- Při tréninku s POWERbreathe PLUS byste měli pociťovat odpor při nádechu, nikoli však bolest. V případě pociťované bolesti při nádechu, okamžitě ukončete trénink a obraťte se na svého lékaře.
- Pokud máte jakékoli pochybnosti ohledně používání POWERbreathe PLUS či jste ve stavu nemocných, obraťte se na svého lékaře.
- Bez konzultace s vaším lékařem neměňte předepsané užívání léků nebo léčebné postupy.
- Tento produkt není primárně určen k diagnóze, léčbě, ani prevenci žádných onemocnění.
- POWERbreathe PLUS je určen pouze k tréninku dýchacích svalů. Použití přístroje k jakýmkoli jiným účelům se nepředpokládá.
- Osoby mladší 16 let by měly POWERbreathe PLUS používat pouze pod dohledem dospělé osoby. POWERbreathe PLUS obsahuje menší součástky a není vhodný pro děti do 3 let.

Trénink dýchacích svalů, jakým je trénink s POWERbreathe PLUS, je vědecky ověřená metoda zlepšující kvalitu života, toleranci zátěže a omezující příznaky respiračních onemocnění jako je astma a chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN). Pokud chcete (nebo Váš lékař) vědět více o klinických výsledcích, navštivte stránku [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com). V případě dalších dotazů kontaktujte distributora pro ČR/SR na [info@respiration.cz](mailto:info@respiration.cz).

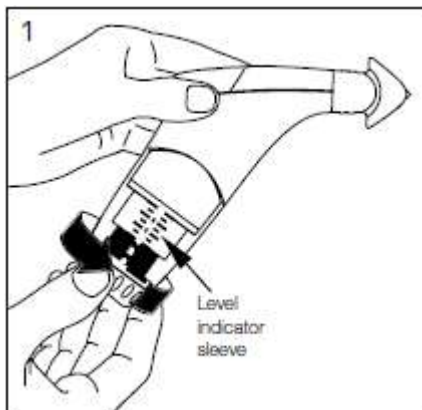
## 2. POPIS PRODUKTU



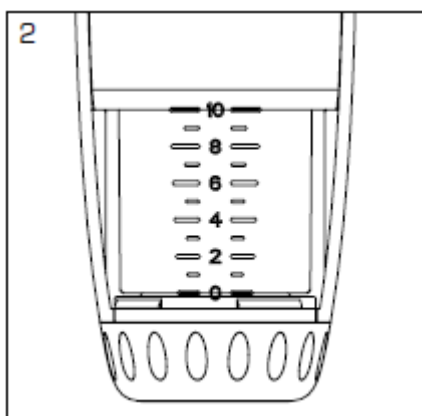
Uživatelská příručka



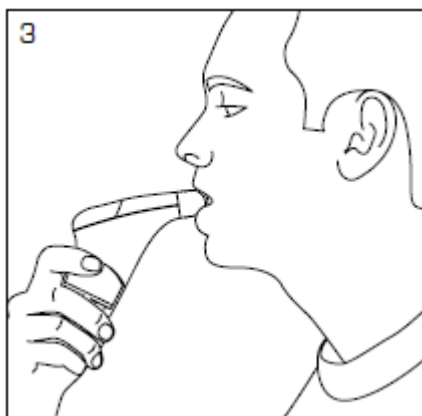
### 3. ZAČÍNÁME S POWERbreathe



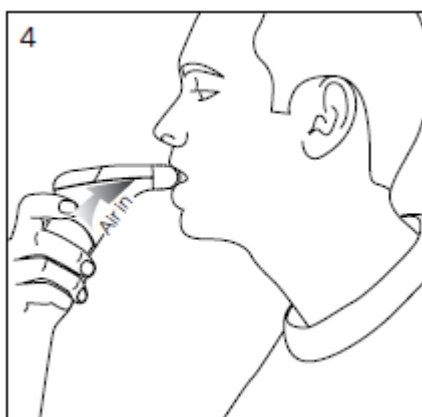
Vyjměte z obalu POWERbreathe PLUS a klip na nos. Dle obr. 1 vyzkoušejte nastavení tréninkové úrovně otočným regulátorem odporu. Otáčením ve směru hodinových ručiček se odpor nádechu zvyšuje, otáčením proti se snižuje.



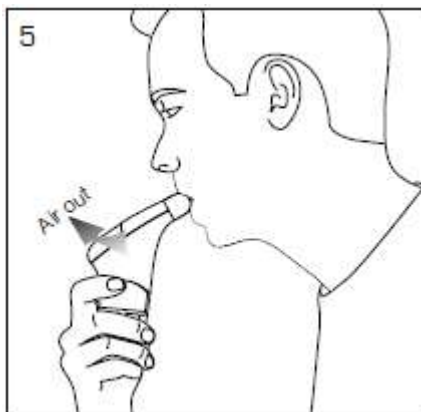
Nastavte úroveň odporu na 0. Při této úrovni je vnitřní bílý píst vysunutý k hodnotě 0 na stupnici odporu.  
*Pozn: nesnažte nastavit úroveň odporu pod hodnotu 0, mohlo by to vést k poškození mechanismu.*



Vložte POWERbreathe PLUS do úst tak, abyste náustek měli mezi rty a zuby. Měli byste být uvolnění, stát nebo sedět ve vzpřímené poloze.

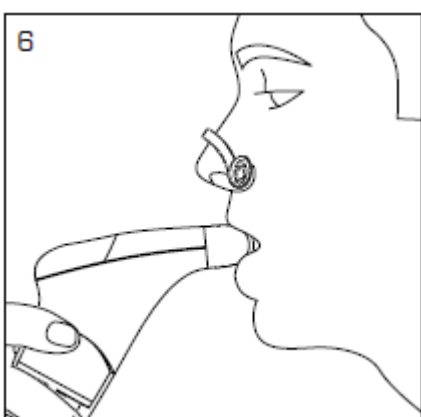


Pokuste se co nejvíce vydechnout a potom se co možná nejrychleji a nejsilněji nadechněte ústy.  
*Pozn. Při nádechu se snažte co nejvíce roztáhnout hrudník a maximálně naplnit plíce. Zvedání ramen a zapojování pomocných dýchacích svalů je nežádoucí!*



Nyní pomalu a klidně vydechněte až do vyprázdnění plic. Svaly hrudníku tak mohou relaxovat. Vyčkejte až do nutkání k dalšímu hlubokému nádechu. Opakujte až do zvládnutí techniky dýchání s POWERbreathe PLUS.

*Pozn.: neoddychnujte těžce – pokud začnete pociťovat lehkou závrať, zpomalte výdech a na jeho konci udělejte kratičkou pauzu.*



Nasadte si na nos klip, aby došlo k uzavření nosních otvorů, a pokračujte v dýchání silnými nádechy a pomalými a úplnými výdechy.

*Pozn: nosní klip Vám pomůže k lepšímu nádechu ústy, nicméně jeho použití není nezbytné a některé osoby mohou preferovat dýchání bez něj.*

## 4. SPRÁVNÉ NASTAVENÍ ÚROVNĚ TRÉNINKU

Snažte se dokončit 30 nádechů výše uvedeným způsobem s nastaveným odporem 0. Ani pokud by se vám to napoprvé nepodařilo, nemusíte se ničeho obávat. Každý organismus je jiný a posílení dýchacího svalstva nějakou dobu potrvá.

- Pokud jste zvládli 30 nádechů snadno, nastavte vyšší úroveň otočením regulace odporu ve směru hodinových ručiček a poté cvičení opakujte.
- Tímto způsobem přidávejte odpor nádechu po jednotkách až do chvíle, kdy již stěží dokončíte 30 nádechů. Tato úroveň odporu je ideální pro Váš trénink.
- S touto zátěží se snažte trénovat dýchací svalstvo 2 x denně (ráno a večer), vždy 30 nádechů.
- Po nějaké době Vám již dokončení 30 nádechů nepřijde tak namáhavé. Zvyšte si proto vždy úroveň odporu otočením regulace o ¼ otáčky.

*Pozn: stupnice je pouze orientační, nesnažte se zvyšovat zátěž najednou o celou jednotku.*

## 5. UDRŽOVACÍ TRÉNINK

Po 4 až 6 týdnech tréninku by mělo být Vaše dýchací svalstvo značně posíleno a při námaze byste se již měli cítit méně zadýchání nebo méně pociťovat ztížené dýchání. K udržení této úrovně již není dále potřeba používat POWERbreathe PLUS 2 x denně, ale postačí obden (2 x 30 nádechů).

## 6. ZÁKLADNÍ ÚROVEŇ TRÉNINKU S POWERbreathe PLUS (model Light)

POWERbreathe PLUS má nastavitelnou úroveň odporu začínající na úrovni zvládnutelné pro každého. Tato nejlehčí úroveň může být zcela dostačující pro osoby trpící respiračními onemocněními nebo osoby, které nejsou zvyklé na žádnou fyzickou zátěž. V tomto případě doporučujeme 1. týden trénovat na úrovni 0 se zaměřením na silný a rychlý nádech a pomalý výdech. Snažte se absolvovat 30 nádechů 2 x denně. V případě, že nejste schopni dokončit 30 nádechů najednou, trénink přerušte a po cca 1 minutovém odpočinku pokračujte až do 30 celkových nádechů.

Jakmile zvládnete více než 30 nádechů bez přerušení, zvýšte úroveň odporu otočením regulátoru o ¼ otáčky. Při této úrovni nemusíte být schopni 30 nádechů zvládnout bez přerušení. Pokračujte v tréninku na této úrovni, až do doby, kdy zvládnete 30 nádechů poměrně snadno bez přerušení. Měli byste v průměru dosáhnout zvyšování úrovně nádechového odporu o ¼ otáčky 1 x týdně.

Pokud Vám na začátku tréninku s POWERbreathe PLUS nečiní dokončení 30 nádechů na úrovni 0 žádné potíže, zvyšujte zátěž o ¼ otáčky 1 x denně. Brzy se dostanete na úroveň, kdy je již zvládnutí 30 nádechů najednou poměrně obtížné. Poté zvyšujte zátěž pouze tehdy, pokud zvládnete více než 30 nádechů bez obtíží.

Ať už jste špičkový sportovec, nebo jen chcete vyjít schody bez zadýchání, POWERbreathe PLUS Vám pomůže pouze při pravidelném používání. Účinky tréninku s POWERbreathe PLUS závisí na intenzitě používání. 30 nádechů 2 x denně je však zcela dostatečných. Delší tréninky jsou zbytečné, důležitější je dosažení vyšší úrovně nádechového odporu. Pamatujte, že důležitou součástí tréninku je i regenerace a Vaše dýchací svaly musí mezi tréninky také odpočívat.

## 7. POKROČILÁ ÚROVEŇ TRÉNINKU S POWERbreathe PLUS (model Medium a Heavy)

*Pozn: následující tréninkové postupy jsou již poměrně náročné a doporučené pouze pro osoby zvyklé na pravidelnou fyzickou zátěž*

Zjednodušeně lze říci, že trénink s POWERbreathe PLUS se podobá jakémukoli jinému sportovnímu tréninku: výsledky odpovídají vynaloženému úsilí a jakmile s tréninkem přestanete, výkonnost jde rychle dolů. Pokud chcete používat POWERbreathe PLUS ke zvýšení sportovní výkonnosti, měli byste trénovat pravidelně a být na sebe poměrně nároční z hlediska intenzity.

Při tréninku výkonnosti dodržujte model **30 nádechů 2 x denně** a snažte se o co nejvyšší výkon. Jinými slovy, snažte se dýchat opravdu zhluboka a co nejsilněji dovedete tak, abyste po 30. nádechu nebyli schopni pokračovat. Jestliže jste schopni ještě 31. nádechu, zvyšte úroveň nádechového odporu o ¼ otáčky. Při dalším tréninku možná nebudete schopni dokončit 30 nádechů, ale během několika dnů již ano. Tímto způsobem budete trénovat na optimální úrovni.

Čím rychleji jste schopni dokončit 30 nádechů, tím větší je efekt tréninku dýchacího svalstva. Pro optimální trénink se snažte o co nejrychlejší dokončení 30 nádechů, aniž byste pociťovali závrať. Pokud začnete pociťovat závrať, na konci výdechu udělejte krátkou pauzu, až do nutkání k dalšímu nádechu. Nepřekračujte tréninkové dávky 2 x denně nebo více než 30 nádechů. Uvědomte si, že regenerace je důležitou součástí tréninku a Vaše dýchací svalstvo musí také regenerovat a adaptovat se na zvyšující se intenzitu tréninku.

## 8. POWERbreathe PLUS PRO ZAHŘÁTÍ PŘED ZÁTĚŽÍ

Výzkumy ukazují, že běžné zahřátí před sportovní aktivitou zcela opomíjí dýchací svaly, což vede k nadměrné dechové nedostatečnosti po začátku zátěže. POWERbreathe PLUS může být využit k cílenému zahřátí těchto svalů před zátěží použitím sníženého odporu.

Pro takovéto použití musíte nejdříve znát Vaši současnou úroveň tréninkového nastavení kontrolou pozice tréninkového indikátoru na číselné škále 0-10. Pro zahřívací cvičení by měl být odpor nastaven maximálně na **80% Vašeho běžného tréninkového odporu**. Pro orientaci se můžete řídit touto tabulkou:

| Současný tréninkový odpor | Ideální zahřívací odpor |
|---------------------------|-------------------------|
| Úroveň 10                 | Úroveň 8                |
| Úroveň 9                  | Úroveň 7                |
| Úroveň 8                  | Úroveň 6,5              |
| Úroveň 7                  | Úroveň 5,5              |
| Úroveň 6                  | Úroveň 5                |
| Úroveň 5                  | Úroveň 4                |
| Úroveň 4                  | Úroveň 3                |
| Úroveň 3                  | Úroveň 2,5              |
| Úroveň 2                  | Úroveň 1,5              |
| Úroveň 1                  | Úroveň 1                |
| Úroveň 0                  | Úroveň 0                |

Když je Váš POWERbreathe PLUS nastaven na příslušnou zahřívací úroveň, provedte **dvě série po 30 nádechích s dvouminutovým odpočinkem** mezi nimi. Dýchejte plně a silně. Tento postup by měl být proveden cca **5 minut před začátkem tréninku nebo závodu**.

*(pozn.: jedno celé otočení regulátoru odporu nastaví odpor o jednu úroveň nahoru, nebo dolů.)*



## 9. PÉČE A ÚDRŽBA

### Upozornění

POWERbreathe PLUS je konstruován tak, aby byl odolný a trvanlivý. S malou péčí může Váš POWERbreathe PLUS vydržet mnoho let. Přečtěte si, prosím, následující upozornění, která zajistí, že Váš POWERbreathe PLUS zůstane ve skvělém stavu.

- Nepokoušejte se snížit regulátor odporu pod úroveň 0 – toto je minimální nastavení a pokusy otáčet mechanismus dále mohou poškodit nastavovací závit.
- Nepokoušejte se rozpojit horní a spodní části hlavního těla zařízení - tyto by měly zůstat neustále spojené.
- Uchovávejte, prosím, Váš POWERbreathe PLUS v přiloženém úschovném pouzdře nebo jiném čistém a hygienickém obalu. Vždy se před uložením ujistěte, že je Váš POWERbreathe PLUS suchý.

### Čištění

POWERbreathe PLUS je při použití vystaven slinám, a proto důvodu zachování hygieny a funkčnosti doporučujeme časté čištění.

Několikrát za týden ponořte Váš POWERbreathe PLUS na 10 minut do teplé vody a pak ho otřete měkkým hadrem pod teplou tekoucí vodou. Zvýšenou pozornost věnujte náustkové části. Vyklepte zbylou vodu a nechte uschnout na suchém ručníku.

**Jednou týdně proveďte ten samý postup, ale namísto vody namočte Váš POWERbreathe PLUS do slabého sterilizačního roztoku určeného na vybavení, které přichází do kontaktu s ústy, např. na kojenecké lahve. Ten je možné vytvořit rozpuštěním čisticí tablety ve 2 litrech studené nebo vlažné vody (vzorek 4 ks tablet je dodáván s výrobkem, balení 24 ks tablet je v prodeji samostatně). Použít můžete také jakýkoli sterilizační roztok vhodný na vybavení, které přichází do kontaktu s ústy, například na kojenecké lahve. Pokud jste na pochybách, poraďte se se svým lékárníkem nebo navštivte stránky [www.respiration.cz](http://www.respiration.cz).**

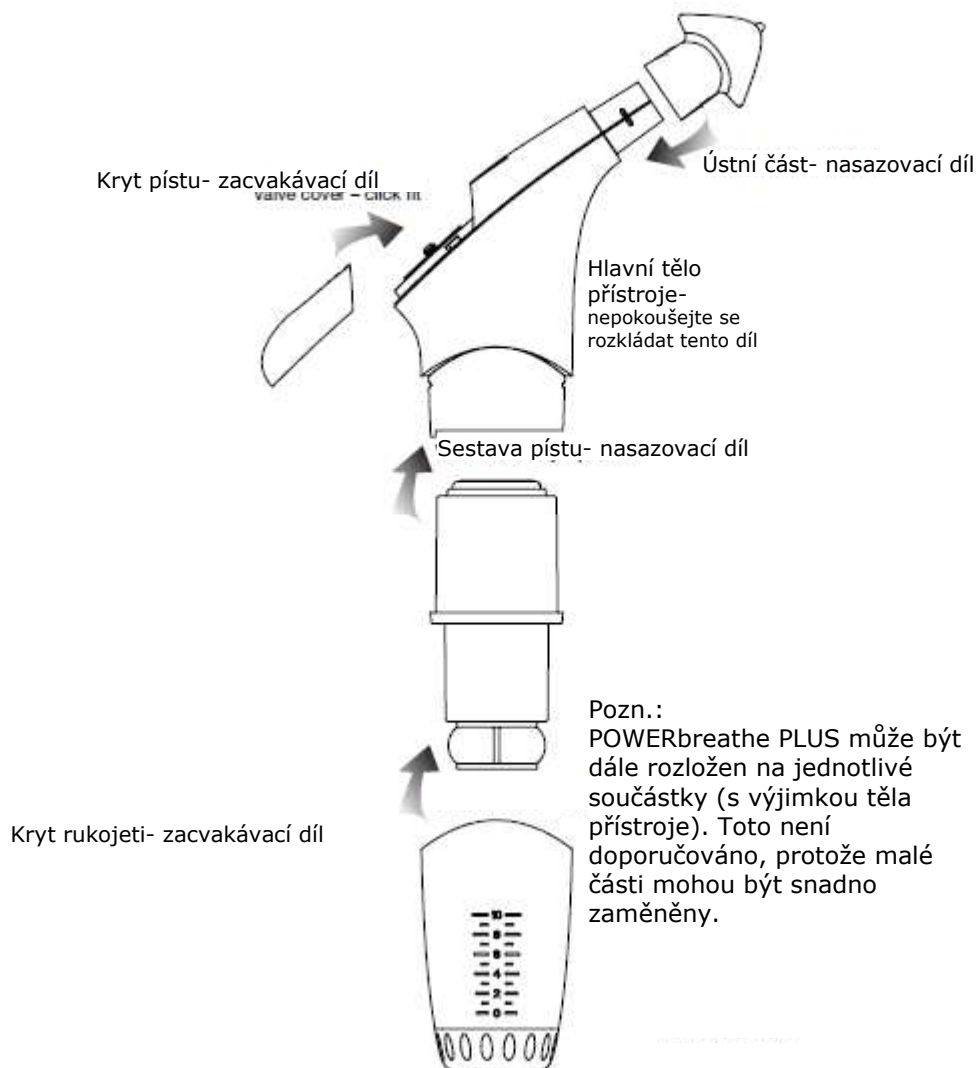


Po sterilizaci otočte POWERbreathe PLUS dnem vzhůru pod tekoucí vodou tak, aby voda mohla proudit skrze zařízení. Vyklepte zbylou tekutinu a ponechte uschnout na suchém ručníku.

V případě potřeby dalšího čištění je možné POWERbreathe PLUS rozložit na součástky tak, jak je zobrazeno na níže uvedeném obrázku. Při demontáži POWERbreathe PLUS buďte opatrní a neztraťte žádnou součástku.

*Pozn. POWERbreathe PLUS není vhodný pro mytí v myčce nádobí.*

## 10. SOUČÁSTI POWERbreathe PLUS



## 11. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

|                       |   |                                       |
|-----------------------|---|---------------------------------------|
| Náustek               | = | Bezlatexové PVC                       |
| Kryt rukojeti         | = | Polykarbonát                          |
| Regulátor odporu      | = | ABS se Santoprenem                    |
| Klapkový ventil       | = | Silicone 60                           |
| O – kroužek           | = | Nitridová guma                        |
| Gumička nosního klipu | = | Silicone 40                           |
| Nosní klip            | = | Nylon                                 |
| Ostatní části         | = | ABS (Acrylonitrile Butadiene Styrene) |

Materiály odpovídají požadavkům FDA (Food and Drug Administration) z hlediska složení, aditiv a vlastností, dále jsou v souladu s Nařízením Rady 93/42/EEC o lékařských přístrojích – základní požadavky (Annex 1).

## 12. ROZSAH TRÉNINKOVÉ ZÁTĚŽE

*(Hodnoty jsou přibližné a mohou se lišit u jednotlivých přístrojů a různých úrovní zátěže)*

| Model       | ZATÍŽENÍ (cmH <sub>2</sub> O) při 1l.sec <sup>-1</sup> |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|--|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | 0  | 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| Light (LR)  | 17   | 25 | 33 | 41  | 49  | 58  | 66  | 74  | 82  | 90  | 98  |
| Medium (MR) | 23   | 39 | 55 | 72  | 88  | 104 | 121 | 137 | 153 | 170 | 186 |
| Heavy (HR)  | 29   | 53 | 78 | 102 | 127 | 151 | 176 | 200 | 225 | 249 | 274 |

**POWERbreathe Ltd.  
Northfield Road, Southam, Warwickshire  
CV47 ORD, UK**

POWERbreathe není hračka. Výrobek je vyvinut pouze pro trénink dýchacího svalstva. Žádné jiné určení není doporučováno. Tento výrobek není určen k diagnóze, prevenci nebo léčbě jakýchkoli chorob.

POWERbreathe je patentovaný produkt. Všechna práva jsou vyhrazena. Ochranná známka na logo a název je v péči Gaiam Ltd. E& OE © 2006

Výrobek byl vyvinut, navržen a vyroben ve Velké Británii.

