

POWER breathe® PLUS



MANUEL APPLICABLE AUX MODÈLES SUIVANTS:

POWERbreathe Bien-Etre PLUS
POWERbreathe Fitness PLUS
POWERbreathe Performances Sportives PLUS
POWERbreathe Ironman Série PLUS
POWERbreathe Iron Girl Série PLUS

Technologie
Antimicrobienne
Intégrée



Entraîneur officiel des muscles inspiratoires de

IRONMAN. Iron  Girl®

Cher client,

Nous vous remercions d'avoir acheté POWERbreathe Plus. Vous devriez commencer à ressentir les bénéfices de l'utilisation de votre POWERbreathe Plus, correctement utilisé, en quelques semaines. POWERbreathe Plus renforcera vos muscles respiratoires, diminuant ainsi votre essoufflement à l'exercice ou à l'activité, que vous soyez un athlète confirmé ou que vous souffriez d'une maladie respiratoire du type asthme, emphysème ou bronchite.

POWERbreathe Plus utilise une technique connue sous le nom d'entraînement contre résistance. Celle-ci renforce les muscles respiratoires en les faisant travailler plus intensément, de la même façon que la musculation à laquelle vous pourriez faire appel pour augmenter la puissance des muscles de vos bras. En vous entraînant avec POWERbreathe Plus, vous remarquerez que l'inspiration vous demande un effort plus intense. C'est l'effet de l'entraînement contre résistance sur les muscles utilisés pour inspirer, principalement les muscles du diaphragme et du thorax. Il n'y a pas de résistance lorsque vous expirez : vous exhalez normalement, en laissant se détendre la poitrine et les muscles de la respiration et en expulsant naturellement l'air hors de vos poumons.

Vous avez peut-être connaissance de certaines techniques respiratoires, comme celles qu'utilise le yoga, qui favorisent la respiration nasale. Bien que l'entraînement avec POWERbreathe Plus impose de respirer par la bouche et non par le nez, il obéit à des principes similaires et vous permettra d'améliorer encore la puissance et le contrôle de votre respiration. POWERbreathe Plus est donc le complément idéal de ces techniques respiratoires.

Le régime d'entraînement POWERbreathe prouvé en laboratoire qui consiste à pratiquer 30 inspirations deux fois par jour ne demande que quelques minutes. **Pour être sûr de profiter au maximum de votre POWERbreathe Plus, veuillez lire attentivement ce livret d'instructions et prendre le temps de vous habituer aux exercices.**

Table des matières

Précautions d'emploi	20
Description du produit	21
Vos débuts avec POWERbreathe PLUS	22
Entraînement POWERbreathe PLUS pour le bien-être	25
Entraînement POWERbreathe PLUS pour le fitness et les performances sportives	26
POWERbreathe PLUS pour l'échauffement avant l'exercice	27
Soins et entretien	28
Spécifications techniques	30
Clause de non-responsabilité	

Précautions d'emploi

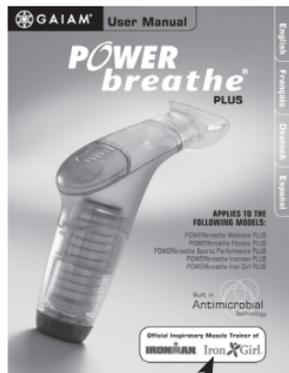
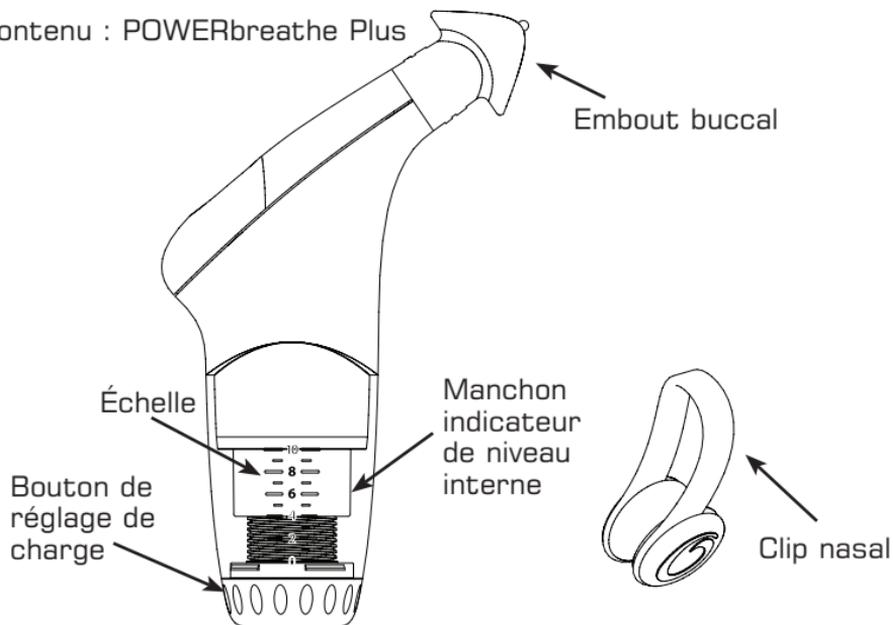
POWERbreathe Plus convient pratiquement à tous et n'a aucun effet secondaire nocif lorsqu'il est utilisé correctement. Veuillez lire les précautions d'emploi ci-après pour être sûr d'utiliser POWERbreathe Plus en toute sécurité et de la façon appropriée :

- **CONTRE-INDICATIONS** : L'entraînement des muscles inspiratoires tel qu'il est pratiqué avec POWERbreathe Plus est déconseillé aux patients ayant des antécédents de pneumothorax spontané (collapsus pulmonaire ne provenant pas d'une lésion traumatique, fracture de côte par exemple), car il pourrait entraîner une récurrence. Après un pneumothorax traumatique et/ou une fracture de côte, POWERbreathe Plus ne doit pas être utilisé avant la guérison complète.
- Si vous souffrez d'un rhume, d'une sinusite ou d'une infection des voies respiratoires, nous vous conseillons de ne pas utiliser POWERbreathe Plus jusqu'à la disparition des symptômes.
- Certains utilisateurs peuvent éprouver une légère gêne auriculaire en s'entraînant avec POWERbreathe Plus, en particulier pendant la guérison d'un rhume. Cette gêne est provoquée par un défaut de l'égalisation de la pression entre la bouche et les oreilles. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
- Pour éviter tout risque de transmission d'infections, nous vous conseillons de ne pas partager votre POWERbreathe Plus avec d'autres utilisateurs, même des membres de votre famille.
- Pendant l'entraînement avec POWERbreathe Plus, vous devez ressentir une résistance à l'inspiration, mais celle-ci ne doit pas être douloureuse. Si vous ressentez une douleur en utilisant POWERbreathe Plus, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Si vous n'êtes pas sûr que POWERbreathe Plus vous convienne ou si vous souffrez d'une pathologie, consultez votre médecin.
- Ne modifiez en aucun cas le programme des éventuels traitements, pharmacologiques ou autres, qui vous ont été prescrits sans consulter votre médecin.
- Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir quelque maladie que ce soit.
- POWERbreathe Plus est uniquement conçu pour entraîner vos muscles inspiratoires. Il n'a pas d'autre objectif volontaire ou tacite.
- POWERbreathe Plus ne doit pas être utilisé par les moins de 16 ans hors de la surveillance d'un adulte. POWERbreathe Plus contient des petites pièces et ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.

L'entraînement des muscles inspiratoires, tel que le permet POWERbreathe Plus, s'est avéré améliorer sur le plan clinique les symptômes, la tolérance à l'exercice et la qualité de vie dans des pathologies débilitantes majeures telles que la bronchopneumopathie chronique obstructive et l'asthme. Si vous-même ou votre médecin désirez en savoir plus sur l'efficacité clinique de POWERbreathe Plus, veuillez consulter notre site web (www.powerbreathe.com). Si vous vous posez d'autres questions sur POWERbreathe, veuillez contacter le distributeur dans votre pays.

Description du produit

Contenu : POWERbreathe Plus



Manuel d'utilisation/
bon de garantie



Vos débuts avec POWERbreathe

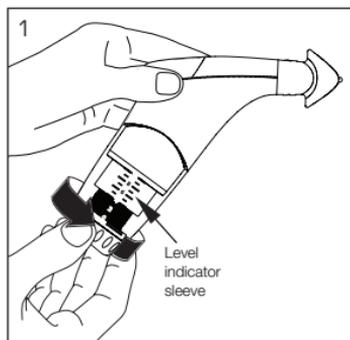


Schéma 1 : Réglage de POWERbreathe Plus
Retirez le dispositif POWERbreathe Plus et le clip nasal de l'emballage. En tenant POWERbreathe Plus verticalement, exercez-vous à régler le niveau d'entraînement : faites tourner le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau d'entraînement et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau d'entraînement. Observez l'échelle graduée qui se trouve sur le côté du POWERbreathe Plus. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de charge, le manchon indicateur de niveau interne se déplace vers le haut ou vers le bas, indiquant votre niveau actuel d'entraînement sur cette échelle.

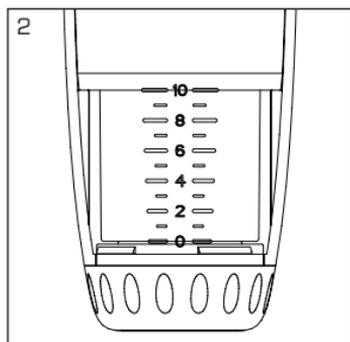


Schéma 2 : Niveau 0

Réglez maintenant POWERbreathe Plus sur le niveau 0. À ce niveau, la base du manchon blanc interne doit être alignée avec le niveau inférieur de l'échelle, comme indiqué sur le schéma. *Remarque : N'essayez pas d'abaisser la charge en-dessous du niveau 0, cela pourrait endommager le filetage de réglage.*

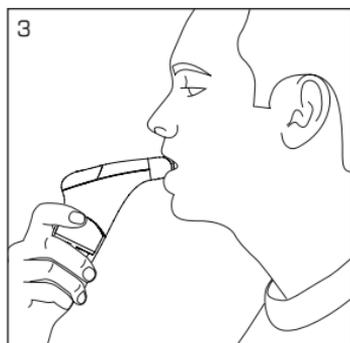


Schéma 3 : Placez POWERbreathe Plus dans votre bouche

Installez-vous en position assis ou debout et détendez-vous. En tenant POWERbreathe Plus par la poignée, placez l'embout buccal dans la bouche, les lèvres le recouvrant hermétiquement, en maintenant fermement les parties à mordre entre les mâchoires supérieure et inférieure.

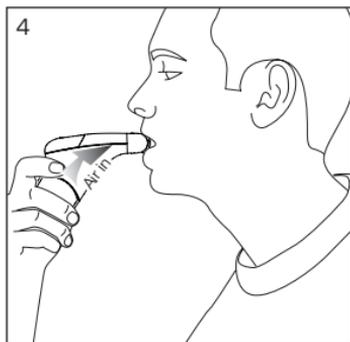


Schéma 4 : Inhalation par POWERbreathe Plus
Videz vos poumons au maximum puis inspirez rapidement et énergiquement par la bouche. Inspirez autant d'air que vous le pouvez, aussi vite que possible, en redressant le dos et en gonflant la poitrine.

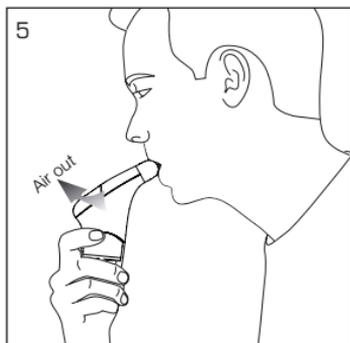


Schéma 5 : Expiration par POWERbreathe Plus
Expirez maintenant lentement et passivement par la bouche jusqu'à ce que vos poumons soient vides, en laissant les muscles de votre poitrine et de vos épaules se détendre. Faites une pause jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau le besoin d'inspirer. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour respirer avec POWERbreathe Plus. *Remarque : Ne haitez pas. Si vous avez la tête qui tourne, ralentissez et faites une pause après une expiration.*

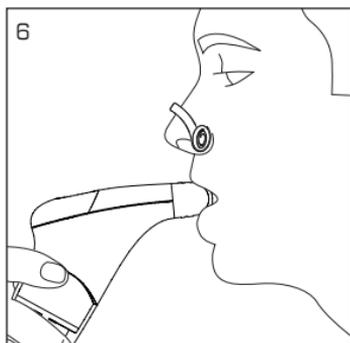


Schéma 6 : Utilisation du clip nasal
Mettez à présent le clip nasal de façon à ce qu'il comprime vos narines, comme indiqué sur le schéma. Continuez à vous exercer en inspirant vigoureusement puis en expirant lentement et à fond. *Remarque : Le clip nasal aide à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Il n'est cependant pas indispensable et certains préfèrent s'entraîner sans clip nasal.*

Trouvez le niveau d'entraînement qui vous convient

Essayez d'effectuer 30 respirations complètes au niveau 0 en suivant la méthode de respiration décrite. Si dans un premier temps, vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations d'affilée, ne vous inquiétez pas. Chacun est différent et construire vos muscles respiratoires peut demander du temps.

- Si vous arrivez facilement à effectuer les 30 respirations, tournez le bouton de réglage de charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau d'entraînement, puis renouvelez les exercices.
- En augmentant ainsi graduellement le niveau jusqu'à ce que vous parveniez juste à effectuer 30 respirations, vous découvrirez quel est le niveau d'entraînement le mieux adapté à votre cas.
- Lorsque vous aurez découvert ce niveau, fixez-vous pour objectif d'effectuer 30 respirations deux fois par jour, le matin et le soir.
- Au fil du temps, vous découvrirez qu'il devient facile d'effectuer 30 respirations. Augmentez alors le niveau d'entraînement d'environ un quart de tour, de façon à juste parvenir à effectuer 30 respirations. *Remarque : L'échelle n'est là qu'à titre indicatif. Ne vous sentez pas obligé d'avancer d'une gradation complète chaque fois que vous augmentez votre charge d'entraînement.*

Entretien de votre respiration

Après quatre à six semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement renforcés et vous ne devriez pas être essoufflé pendant l'activité. À ce stade, vous n'aurez pas besoin d'utiliser votre POWERbreathe Plus tous les jours pour maintenir l'amélioration de votre respiration. Il vous suffira d'utiliser POWERbreathe Plus deux fois tous les deux jours pour continuer à être moins essoufflé et à profiter de performances améliorées.

La charge d'entraînement de POWERbreathe Plus est réglable et le premier niveau doit être accessible à tous. Si vous souffrez d'une pathologie respiratoire ou n'avez pas l'habitude de l'entraînement ou de l'exercice physique, il se peut que le réglage le plus bas vous demande un effort. Si c'est le cas, nous vous conseillons de laisser la charge d'entraînement au niveau 0 pendant la première semaine. Au début, concentrez-vous sur votre respiration : inspirez profondément et énergiquement et expirez lentement et sans effort. Essayez d'effectuer 30 respirations, deux fois par jour. Si vous ne parvenez pas à effectuer les 30 respirations à la suite, reposez-vous une minute et recommencez, jusqu'à ce que vous atteignez 30 respirations en tout.

Quand vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, augmentez le niveau d'entraînement d'un quart de tour. Après cette augmentation, il se peut qu'à la séance suivante vous ne puissiez pas effectuer 30 respirations d'affilée. Continuez à vous entraîner à ce niveau et vous devriez bientôt parvenir à 30 respirations à la suite. Chaque fois que vous arrivez facilement à effectuer plus de 30 respirations sans vous arrêter, réaugmentez le niveau d'entraînement. Fixez-vous comme objectif d'augmenter le niveau d'entraînement d'un quart de tour chaque semaine.

Au début de l'entraînement avec POWERbreathe Plus, il se peut que vous trouviez facile d'effectuer plus de 30 respirations au niveau 0. Si c'est le cas, augmentez chaque jour le niveau d'entraînement d'un quart de tour. Vous atteindrez rapidement un niveau qui vous demande un effort et aurez du mal à effectuer 30 respirations d'affilée. Lorsque vous atteindrez ce niveau, ne réaugmentez le niveau que lorsque vous effectuerez de nouveau plus de 30 respirations avec facilité.

Que vous soyez un athlète de premier plan ou que vous vouliez simplement monter un escalier sans être essoufflé, n'oubliez pas que POWERbreathe Plus doit être utilisé régulièrement. Plus vous consacrez d'efforts à votre entraînement avec POWERbreathe Plus, plus vous en ressentirez les bénéfices. Toutefois, ne soyez pas tenté d'effectuer plus de deux séries de 30 respirations par jour, ou plus de 30 respirations par séance. Efforcez-vous plutôt d'atteindre le niveau le plus exigeant pour 30 respirations deux fois par jour. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement.

Entraînement POWERbreathe Plus pour le fitness et les performances sportives

Remarque : Les consignes d'entraînement suivantes imposent un effort assez important et nous les conseillons uniquement à ceux qui ont l'habitude de pratiquer une activité physique exigeante.

POWERbreathe Plus est analogue à tous les entraînements : son résultat dépend de vos efforts, et si vous cessez de l'utiliser, ses bénéfices disparaissent peu à peu. Si vous utilisez POWERbreathe Plus pour améliorer vos performances, vous souhaitez peut-être, au-delà de la pratique régulière de votre entraînement POWERbreathe Plus, aller un peu plus loin.

Lorsque vous vous entraînez avec POWERbreathe Plus pour les performances, utilisez le même programme d'entraînement « 30 respirations deux fois par jour », mais soyez conscient que seul un entraînement intense vous procurera des bénéfices optimaux. En d'autres termes, respirez aussi profondément et aussi énergiquement que vous le pouvez et tentez d'atteindre l'« échec » dans le cadre des 30 respirations. « Échec » signifie que, lorsque vous atteignez 30 respirations, vous ne pouvez pas effectuer une respiration complète. Si vous découvrez que vous pouvez effectuer plus de 30 respirations avec facilité, augmentez votre charge d'entraînement d'un quart de tour. Peut-être n'atteindrez-vous pas les 30 respirations à votre séance suivante, mais insistez, en quelques jours vous y arriverez à nouveau. De cette façon, vous vous entraînez toujours au niveau optimal.

Plus vite vous terminez les 30 respirations, plus l'effet de l'entraînement sera sensible sur vos muscles inspiratoires. Pour un bénéfice optimal, effectuez les 30 respirations aussi vite que possible sans avoir d'étourdissement. Si vous avez un étourdissement, faites une pause à la fin d'une respiration et attendez de ressentir le besoin de respirer à nouveau. Ne soyez pas tenté de vous entraîner plus de deux fois par jour, ou d'effectuer plus de 30 respirations en une séance. N'oubliez pas que la récupération est une composante importante du processus d'entraînement et que vos muscles inspiratoires ont besoin de temps pour se reposer et s'adapter entre les séances d'entraînement avec POWERbreathe Plus.

Entraînement POWERbreathe Plus pour l'échauffement avant l'exercice

Des recherches ont montré que l'échauffement standard avant l'exercice physique néglige d'échauffer les muscles respiratoires, ce qui entraîne un essoufflement excessif pendant le début de l'exercice. POWERbreathe Plus peut être utilisé pour échauffer ces muscles de façon spécifique avant l'exercice, en utilisant une charge réduite.

Pour ce faire, vous devez d'abord déterminer votre charge d'entraînement actuelle et en vérifiant la position du manchon indicateur de niveau d'entraînement sur l'échelle graduée. Pour les exercices d'échauffement, la résistance de POWERbreathe Plus doit être réglée à 80 % environ de votre résistance normale à l'entraînement. Le tableau suivant peut vous servir de guide pour calculer votre charge d'échauffement idéale à partir de votre charge d'entraînement actuelle.

Charge d'entraînement actuelle	Charge d'échauffement idéale
NIVEAU 10	NIVEAU 8
NIVEAU 9	NIVEAU 7
NIVEAU 8	NIVEAU 6.5
NIVEAU 7	NIVEAU 5.5
NIVEAU 6	NIVEAU 5
NIVEAU 5	NIVEAU 4
NIVEAU 4	NIVEAU 3
NIVEAU 3	NIVEAU 2.5
NIVEAU 2	NIVEAU 1.5
NIVEAU 1	NIVEAU 1
NIVEAU 0	NIVEAU 0

Après avoir réglé POWERbreathe Plus au niveau approprié pour l'échauffement, effectuez deux séries de 30 respirations avec deux minutes de repos entre chaque série. Essayez d'inspirer profondément et énergiquement. Cet échauffement doit être effectué dans les cinq minutes qui précèdent l'activité physique, l'entraînement ou la compétition.

(REMARQUE : Un tour complet du bouton de réglage de charge augmente ou diminue la résistance d'un niveau.)

Précautions d'emploi

POWERbreathe Plus est conçu pour être aussi robuste et durable que possible. Avec quelques soins, votre POWERbreathe Plus devrait durer de nombreuses années. Veuillez lire les précautions d'emploi ci-après pour veiller à ce que votre POWERbreathe Plus reste en parfait état :

- Ne tentez pas d'abaisser la charge en-dessous du niveau 0, qui correspond au réglage minimum : essayer de dévisser davantage le mécanisme risque d'endommager le filetage de réglage.
- Ne tentez pas de séparer les parties supérieure et inférieure du corps principal du dispositif ; elles doivent rester emboîtées en permanence.
- Conservez votre POWERbreathe Plus dans la poche de rangement fournie ou un récipient propre et hygiénique adapté. Assurez-vous toujours que votre POWERbreathe Plus est sec avant de le ranger.

Nettoyage

Pendant son utilisation, votre POWERbreathe Plus est exposé à la salive ; nous vous conseillons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état d'hygiène et de fonctionnement.

Plusieurs fois par semaine, faites tremper votre POWERbreathe Plus dans de l'eau tiède pendant dix minutes environ puis frottez-le avec un chiffon doux sous de l'eau courante tiède, en accordant une attention particulière à l'embout buccal. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

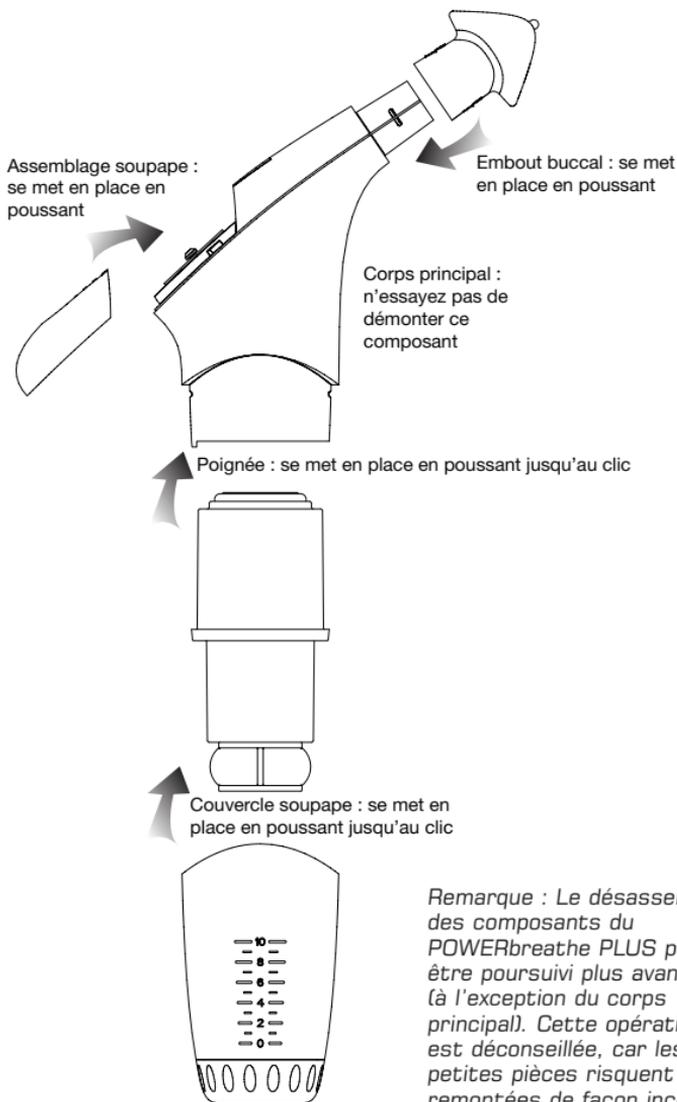
Une fois par semaine, effectuez la même opération mais en remplaçant l'eau de trempage de votre POWERbreathe Plus par une solution stérilisante faiblement titrée. La solution stérilisante employée doit être conçue pour être utilisée avec les équipements entrant en contact avec la bouche, comme celle utilisée pour les biberons. Dans le doute, interrogez votre pharmacien ou procurez-vous des informations complémentaires sur le site web POWERbreathe.

Pour conserver votre POWERbreathe Plus dans un état parfait, rincez-le après stérilisation en le tenant à l'envers sous un robinet pour que l'eau puisse circuler dans l'appareil. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et laissez-le sécher sur une serviette propre.

Lorsqu'un nettoyage plus complet est nécessaire, les composants du POWERbreathe Plus peuvent être désassemblés comme indiqué sur le schéma de la page 13. Lors du désassemblage du POWERbreathe Plus, veillez à ne perdre aucune pièce.

Remarque : POWERbreathe Plus ne doit pas être lavé au lave-vaisselle.

Montage du POWERbreathe PLUS



Spécifications techniques

Embout buccal	=	PVC sans latex
Poignée transparente	=	polycarbonate
Molette de réglage « soft touch »	=	ABS avec surmoulage Santoprène
Clapet	=	silicone 60
Joint torique	=	caoutchouc de nitrile
Caoutchouc clip nasal	=	silicone 40
Clip nasal	=	nylon
Tous les autres composants	=	ABS (acrylonitrile butadiène styrène)

Remarque : Les matériaux répondent aux normes FDA en ce qui concerne la composition, les additifs et les propriétés, le cas échéant en conformité avec la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux Annexe I (Exigences essentielles).

Plage de sélection de charge

(Les valeurs sont approximatives et peuvent varier selon les unités et les différents rythmes respiratoires)

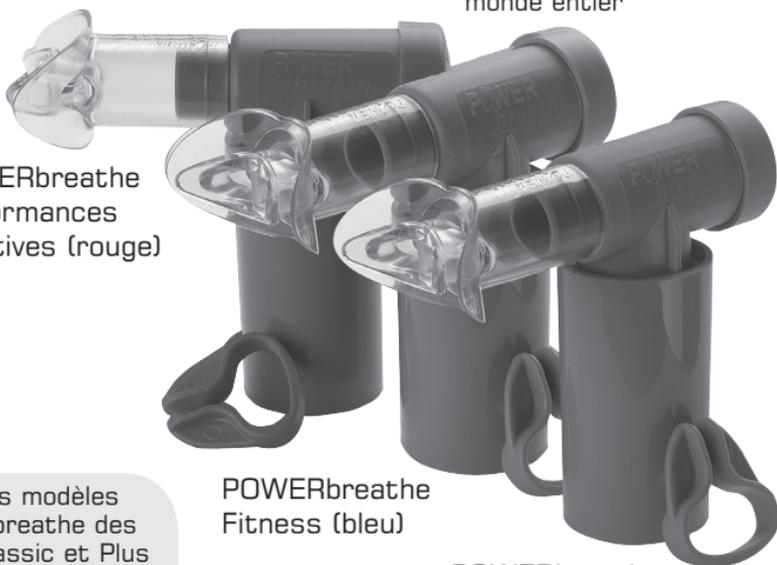
Modèle	Charge (cmH ₂ O) à 1 l/sec-1										
	Niveau 0	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6	Niveau 7	Niveau 8	Niveau 9	Niveau 10
Bien-être	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
Fitness	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
Performances sportives	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

Série POWERbreathe Classic

Série POWERbreathe Classic, disponible en plusieurs modèles dans tous les bons magasins.

Modèles POWERbreathe originaux, utilisés dans le monde entier

POWERbreathe Performances sportives (rouge)



Tous les modèles POWERbreathe des séries Classic et Plus sont disponibles dans le commerce.

POWERbreathe Fitness (bleu)

POWERbreathe Bien-être (vert)

POWER breathe® Medic
"makes breathing easier"™

POWERbreathe Medic : disponible uniquement sur ordonnance ou par l'intermédiaire des programmes Medicare

