



115093, Москва,
ул. Павловская, д. 27/29
тел. (495)234-66-25, 234-66-26
E-mail: sportmed@eaglesports.ru
www.eaglesportsmed.ru

A young girl with long brown hair is shown in profile, drinking from a green water bottle. She is wearing a white t-shirt. The background is a light blue gradient with a large, dark blue curved shape on the left side.

POWER[®]
breathe

A blue water bottle is shown in the foreground, tilted as if being used. The bottle has a clear plastic cap and a blue body. The brand name "POWER breathe" is visible on the bottle.



Важные сведения

Используемый правильно **POWERbreathe** может с уверенностью применяться почти каждым без каких-либо отрицательных побочных эффектов.

1. Если у вас есть какие-либо медицинские показания или сомнения о пригодности **POWERbreathe**, проконсультируйтесь, пожалуйста, у врача.
2. Не изменяйте предписанный вам режим приема лекарств или назначенные лечебные процедуры без консультации лечащего врача.
3. Детям и подросткам до 16 лет использовать **POWERbreathe** можно только под контролем взрослых.
4. В процессе тренировки с **POWERbreathe** вы должны чувствовать сопротивление на вдохе. Это должно быть безболезненно. Если при использовании **POWERbreathe** возникли болевые ощущения, немедленно прекратите занятие и проконсультируйтесь у врача.
5. Данное изделие предназначено только для тренировки и какое-либо иное применение не рекомендуется.
6. Этот прибор не предназначен для диагностики, лечения или профилактики какого-либо заболевания.

При возникновении каких-либо вопросов о **POWERbreathe** обращайтесь, пожалуйста, к дистрибьютору в вашей стране.

Вы начнете замечать положительный эффект применения **POWERbreathe** в течение нескольких недель. Для уверенности в том, что вы эффективно используете прибор, пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию и начните использовать свой **POWERbreathe**.

Обучение работе с POWERbreathe



1. Снимите держатель и, удерживая **POWERbreathe** вертикально, вращайте ручку регулировки сопротивления до упора вправо, затем – влево. В правильном исходном положении виден нижний виток пружины, а стрелки на корпусе и ручке регулировки располагаются на одной линии. Это положение обеспечивает минимальный уровень нагрузки.



2. Установите держатель на место. Убедитесь, что к ручке регулировки сопротивления не прикасаются ваша рука или держатель.



3. Отрегулируйте положение загубника и возьмите его в рот так, чтобы губы плотно обхватили внешнюю часть наружного выступа, а зубы удерживали загубник. В этом положении выполните несколько вдохов и выдохов.



4. Удерживая загубник во рту, наденьте зажим на нос так, чтобы ноздри сомкнулись. После этого выполните глубокий вдох и медленный выдох.



5. Продолжайте упражняться в режиме: медленный неинтенсивный выдох – предельно глубокий вдох. Такая техника дыхания улучшит эффективность использования **POWERbreathe**.

6. Снимите носовой зажим и выньте загубник изо рта. Вытрите загубник заранее приготовленной салфеткой (в норме на нем остается небольшое количество выделившейся слюны).

(Не крутите, не сдвигайте и не снимайте концевой колпак)

Во время дыхания через **POWERbreathe** создается отрицательное внутригрудное давление, величина которого зависит от тренировочной нагрузки и, следовательно, пропорциональна силе инспираторных мышц (сильные мышцы = высокая тренировочная нагрузка). Лишь в крайне редких случаях очень большое отрицательное внутригрудное давление может усугубить текущее состояние. Поэтому, если у вас имеются сомнения, обратитесь к врачу или консультанту.

Не используйте **POWERbreathe** при простудном или любом ином инфекционном респираторном заболевании до полного выздоровления. Тренировка с **POWERbreathe** сразу после этих болезней может вызывать некоторый дискомфорт в ушах, который связан с блокадой Евстахиевых труб (тонких каналов, соединяющих носоглотку со средним ухом), поддерживающих равенство давления с обеих сторон барабанной перепонки. Для устранения этого дискомфорта необходимо, плотно прикрыв рот и зажав нос, выполнить медленный выдох для выравнивания давления. Дискомфорт, аналогичный этому, возникает у здоровых людей во время полетов или ныряния.

Упражнение с POWERbreathe

Для правильного дыхания через POWERbreathe выполняйте следующие действия.

1. Удерживая POWERbreathe вертикально, снимите держатель и убедитесь, что ручка регулировки сопротивления находится в начальном положении (как описано ранее).
2. Установите держатель на место и правильно возьмите загубник в рот.
3. Выполните медленный предельно возможный выдох, а затем мощный и максимально глубокий вдох. Выполнять вдох следует вплоть до невозможности поддерживать клапан открытым.
4. Выдохните воздух медленно вплоть до ощущения невозможности продолжать выдох. Вам необходимо стремиться к полному опорожнению легких от воздуха.
5. Сделайте паузу до ощущения необходимости продолжить дыхание.
6. Повторяйте такие упражнения до появления уверенного дыхания через POWERbreathe. После этого наденьте зажим на нос и продолжайте практиковаться, выполняя мощные вдохи и полные выдохи.

ЗАПОМНИТЕ: вдохи должны быть интенсивные и глубокие, а выдохи – продолжительные и замедленные. Не создавайте одышку. Даже небольшой опыт покажет, что дыхание через POWERbreathe является простой и приятной процедурой.

Дыхание через POWERbreathe требует некоторого напряжения, но не болезненности. При любом дискомфорте немедленно прекратите упражняться и проконсультируйтесь у врача.

Использование POWERbreathe

Если вы чувствуете, что правильная техника дыхания вами освоена, то можете начинать занятия. Мы рекомендуем применять POWERbreathe два раза в день, утром и вечером, каждый раз в стандартном режиме:

1. Примите удобную позу в положении сидя или стоя и расслабьтесь.
2. Ваша цель – выполнение на каждом занятии 30 вдохов. Если начинаете чувствовать головокружение, то замедлите выдох и сделайте паузу до следующего вдоха.
3. Не беспокойтесь, если не можете сделать 30 вдохов сразу. Способности людей разные и может понадобиться время для укрепления ваших дыхательных мышц.
4. Если вы можете совершить 30 вдохов без труда, то поверните ручку регулировки вправо для увеличения тренировочной нагрузки. Методом проб и ошибок подберите величину сопротивления для выполнения 30 вдохов с оптимальной нагрузкой.
5. Используйте новый уровень нагрузки POWERbreathe с целью совершения 30 вдохов. Вы обнаружите небольшую трудность и, возможно, не сможете выполнить задание полностью. Но, продолжая занятия, это произойдет в течение нескольких дней.
6. Цель – продолжение подбора уровня установки POWERbreathe, чтобы стимулирующая нагрузка позволяла выполнить 30 вдохов за тренировку, но без ощущения болезненности.

ЗАПОМНИТЕ: способности людей отличаются. Используя POWERbreathe, не стремитесь достичь верхнего предела регулировки сопротивления. Некоторые люди никогда не смогут выполнить 30 вдохов за занятие даже при начальном уровне нагрузки, но тренировка может улучшить их дыхание. С другой стороны, ваш природный ритм может быть быстрым, и тогда повышать нагрузку нужно будет каждые 4-5 дней.

Эффективность применения POWERbreathe

Первые положительные результаты вы обнаружите в течение одной-двух недель тренировки. После 4-6 недель занятий способности вашего дыхания улучшатся существенно.

На этапе поддержания улучшенного дыхания использовать POWERbreathe каждый день не обязательно. Для хорошего самочувствия достаточно заниматься с POWERbreathe через день в удобное для вас время.

Тренировка с POWERbreathe для работоспособности

Результаты занятий с POWERbreathe в отношении «доза – эффект» аналогичны другим видам тренировки. Если прибор используется для повышения работоспособности, то стремитесь преодолевать некоторые трудности.

Для тренировки с целью повышения работоспособности используйте тот же режим «30 вдохов дважды в день», осознавая, что оптимальный эффект будет достигнут при занятиях «с трудом». Другими словами, вдыхайте как можно глубже и мощнее с целью достижения «сверхнагрузки» в процессе 30 вдохов. Метод «сверхнагрузки» означает, что вы не сможете должным образом открывать клапан в конце серии из 30 вдохов.

Выполнение 34-х вдохов с легкостью означает, что вам следует увеличить сопротивление на четверть оборота. Новый уровень нагрузки может снизить количество возможных вдохов до 26 или несколько иного числа. Систематическая тренировка в течение нескольких дней позволит достичь выполнения 30 вдохов. Такой метод позволит всегда тренироваться на «максимальном» уровне.

Данная интенсивность тренировки является достаточно напряженной, и мы рекомендуем ее только для физически активных людей.

Использование POWERbreathe как дополнение к разминке

Исследования показали, что обычная разминка не задействует дыхательные мышцы. POWERbreathe может использоваться для дыхательной разминки перед тренировкой.

Для начала необходимо определить текущий тренировочный уровень. Для этого снимите держатель и посмотрите на количество витков на нижней камере.

Если вы видите только один виток на камере, то ваш тренировочный уровень высокий, если два витка – то средний, если три витка – то низкий. Уменьшите нагрузку на вашем POWERbreathe: на три витка, если тренировочный уровень высокий, на два витка – если средний и на один виток – если низкий.

Теперь ваш POWERbreathe подготовлен для разминки. Выполните две серии по 30 дыханий с двухминутным отдыхом между ними. Старайтесь делать глубокий вдох, но без максимального усилия. Дыхательную разминку нужно сделать за пять минут до начала тренировки или соревнования.

Помните, что для продолжения обычных занятий с POWERbreathe, уровень сопротивления нужно установить на прежний уровень.



Уход за POWERbreathe

После тренировки на **POWERbreathe** остается некоторое количество слюны, и мы рекомендуем, чтобы вы часто мыли прибор для поддержания его в хорошем рабочем состоянии с соблюдением гигиенических условий.

Несколько раз в неделю погрузите **POWERbreathe** в теплую воду примерно на 10 минут, затем под струей теплой воды промойте его мягкой тканью, обращая особое внимание на загубник. Стряхните остатки воды и положите прибор на чистое полотенце для просушки.

Один раз в неделю выполните эту же процедуру, погрузив **POWERbreathe** не в воду, а в слабый стерилизационный раствор. Такие растворы предназначены для оборудования, контактирующего с ротовой полостью: например, для бутылочек младенцев. Если вы сомневаетесь в выборе раствора, то обратитесь к фармацевту.

Для поддержания вашего **POWERbreathe** в хорошем состоянии, после стерилизации подержите прибор под проточной водой в перевернутом положении, нажимая на ручку регулировки сопротивления, чтобы струя воды начала проходить через клапан и вытекать через прибор. Прополоскав **POWERbreathe**, стряхните воду и положите на чистое полотенце для просушки.

Помните, что смещать концевой колпак нельзя!

POWERbreathe не игрушка. Этот прибор изготовлен исключительно для дыхательных упражнений. Никакое иное использование не рекомендуется. Этот прибор не предназначен для диагностики, лечения или профилактики какого-либо заболевания.

Исследования

Облегчение симптомов бронхиальной астмы

В рандомизированных контролируемых исследованиях пациентов с бронхиальной астмой средней степени тяжести, тренировка с **POWERbreathe** в течение 3-х недель привела к увеличению силы инспираторных мышц в среднем на 11 % (McConnell et al., 1998).

Доказано повышение спортивной работоспособности

Исследования показали улучшение тестового времени работоспособности у профессиональных гребцов (Volianitis et al., 2001) и велосипедистов (Romer et al., 2001) на 4,6%, что эквивалентно выигрышу почти 3 мин на дистанции 40 км у велосипедистов и более чем 60 м при гребле на дистанции 2000 м!