

POWERbreathe Medic



- > Druckschwellen Trainingstechnik
- > kalibrierte Widerstandsfeder
- > Einstellbarer Trainingswiderstand
- > Einfach zu reinigen

Beschreibung:

Powerbreathe nutzt die Grundlagen des Krafttrainings. So wie Sie Gewichte benutzen, um Ihre Armmuskeln zu stärken, trainieren Sie mit dem Powerbreathe gegen einen variablen Widerstand Ihre Atemmuskulatur (Zwerchfell). Ihre Atemmuskulatur wird dadurch kräftiger und ausdauernder. Nach einigen Tage Training werden Ihre Atemmuskeln spürbar und auch messbar stärker. Nach drei Wochen werden Sie weniger Atemnot haben und nach 4 Wochen werden Sie die täglichen Aktivitäten als deutlich leichter empfinden.

Die Atemübungen mit dem POWERbreathe Medic folgen einem bewährten Prinzip: der Atmung gegen einen Widerstand. Die Atemmuskeln werden bei dieser Technik durch den Widerstand gefordert. Diese werden so kräftiger und ausdauernder. Besonders bei Personen, die unter einer eingeschränkten Atemleistung leiden, bewirkt ein regelmässiges Training eine erhebliche Erleichterung des Atmens.



English

Français

Deutsch

POWER *breath*[®]

"for anyone who breathes"™



User Manual
Manuel
d'utilisation
Benutzerhandbuch

**Official Inspiratory
Muscle Trainer of**

IRONMAN.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres POWERbreathe. Bei richtiger Anwendung sollten Sie die positiven Auswirkungen der Benutzung Ihres POWERbreathe bereits in wenigen Wochen spüren können. POWERbreathe stärkt Ihre Atemmuskulatur und reduziert so Ihre Atemlosigkeit beim Training oder bei Ihren Aktivitäten. Dies gilt für Leistungssportler ebenso wie für Patienten mit Atemwegserkrankungen, wie z. B. chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen und Asthma.

POWERbreathe verwendet eine Technik, die unter dem Namen Widerstandstraining bekannt ist. Diese stärkt die Atemmuskulatur, indem sie sie stärker arbeiten lässt. Das ist so ähnlich, wie wenn Sie Gewichte heben, um Ihre Armmuskulatur zu stärken. Beim Training mit POWERbreathe werden Sie bemerken, dass Sie sich beim Einatmen mehr anstrengen müssen. Das ist der Effekt des Widerstandstrainings, der auf die Muskeln wirkt, die beim Einatmen arbeiten – vor allem das Zwerchfell und die Muskeln des Brustkorbs. Beim Ausatmen wird kein Widerstand ausgeübt und Sie können normal ausatmen. Dadurch können sich die Brust- und Atemmuskeln entspannen und die Luft auf natürliche Weise aus der Lunge pressen.

Sie kennen vielleicht bestimmte Atemtechniken, wie z. B. die des Yoga, die die Atmung durch die Nase bevorzugen. Obwohl Sie beim Training mit POWERbreathe durch den Mund anstatt durch die Nase atmen müssen, beruht das Training auf ähnlichen Prinzipien und ermöglicht eine zusätzliche Verbesserung der Stärke und Kontrolle Ihrer Atmung. POWERbreathe ergänzt darum diese Atemtechniken.

Der laborgetestete POWERbreathe Trainingsplan sieht 30 Atemzüge zweimal täglich vor und dauert in der Regel nur wenige Minuten. Damit Sie mit Ihrem POWERbreathe die optimale Wirkung erzielen, lesen Sie die Anweisungen in diesem Heft bitte sorgfältig durch und nehmen Sie sich die Zeit, sich an Ihren POWERbreathe zu gewöhnen.

Inhaltsverzeichnis

Vorsichtsmaßnahmen	28
Produktbeschreibung	29
Erste Schritte mit POWERbreathe	30
POWERbreathe Training für Wellness	33
POWERbreathe Training für Fitness und sportliche Leistung	34
POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training	35
Pflege und Wartung	36
Technische Angaben	37
Haftungsausschluss	

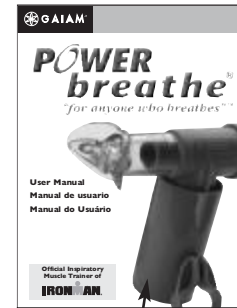
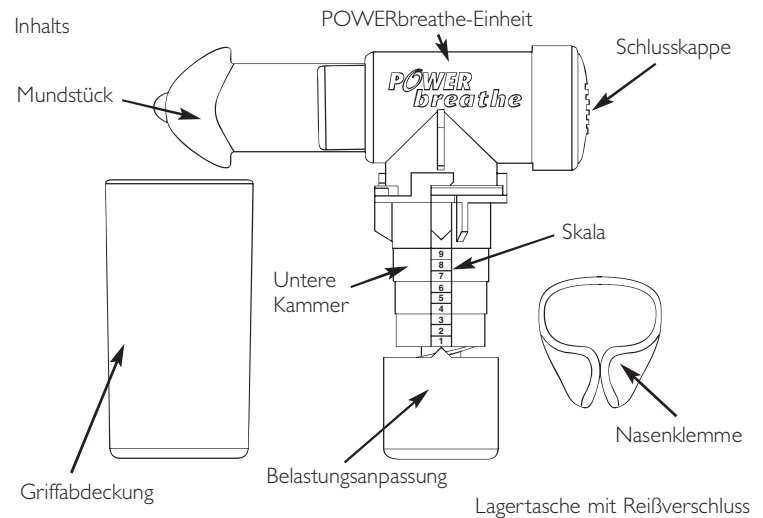
Vorsichtsmaßnahmen

POWERbreathe eignet sich für fast jeden und verursacht bei korrekter Anwendung keine schädlichen Nebenwirkungen. Lesen Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen sorgfältig durch, um die sichere und angemessene Handhabung Ihres POWERbreathe sicherzustellen.

- **KONTRAINDIKATIONEN:** Das Training der Muskeln für die Einatmung, wie z. B. das Training mit POWERbreathe, wird nicht für Patienten empfohlen, bei denen schon einmal ein spontaner Pneumothorax (ein Lungenkollaps, der nicht durch eine Verletzung wie z. B. eine gebrochene Rippe bedingt war) aufgetreten ist, da es das Wiederauftreten dieses Zustandes bewirken kann. Nach einem traumatischen Pneumothorax und/oder Rippenbruch sollte POWERbreathe erst nach der völligen Ausheilung verwendet werden. Falls Sie nicht sicher sind, ob POWERbreathe für Sie geeignet ist, oder Sie sich unter Medikation befinden, fragen Sie Ihren Arzt.
- Ändern Sie keine verschriebenen Medikamente oder verschriebenen Behandlungsprogramme, ohne vorher Ihren Arzt konsultiert zu haben.
- Dieses Produkt wurde nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten entwickelt.
- Personen unter 16 Jahren sollten POWERbreathe nur unter Anleitung eines Erwachsenen benutzen. POWERbreathe enthält kleine Teile und ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.
- Beim Training mit POWERbreathe sollten Sie einen Widerstand beim Einatmen spüren, aber das Einatmen sollte nicht schmerzhaft sein. Falls Sie bei der Benutzung von POWERbreathe Schmerzen haben, unterbrechen Sie das Training sofort und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Falls Sie an einer Erkältung oder Atemwegsinfektion leiden, weisen wir Sie darauf hin, dass Sie POWERbreathe nicht benutzen dürfen, solange die Symptome nicht vollständig abgeklungen sind.
- Bei manchen Benutzern kann beim Training mit POWERbreathe ein leicht unangenehmes Gefühl im Ohr auftreten, vor allem, wenn sie eine Erkältung auskurieren. Die Ursache hierfür ist ein unangemessener Druckausgleich zwischen dem Mund und den Ohren. Sollte das Symptom weiter bestehen bleiben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Um die mögliche Übertragung von Infektionen zu vermeiden, empfehlen wir, dass Sie Ihr POWERbreathe nicht mit anderen Personen einschließlich Familienmitgliedern teilen.
- POWERbreathe wurde ausschließlich für das Training Ihrer Einatmungsmuskulatur entwickelt. Andere Verwendungen sind weder beabsichtigt noch impliziert.

Es ist klinisch erwiesen, dass POWERbreathe die Symptome, Trainingstoleranz und Lebensqualität in wesentlichen schwächenden Zuständen wie chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen, Asthma und Herzversagen verbessert. Falls Sie oder Ihr Arzt weitere Informationen über die klinische Wirksamkeit von POWERbreathe wünschen, besuchen Sie unsere Webseite (www.powerbreathe.com). Bei weiteren Fragen zu POWERbreathe kontaktieren Sie Ihren lokalen Händler.

Produktbeschreibung



Benutzerhandbuch/
Garantiekarte



Erste Schritte mit POWERbreathe

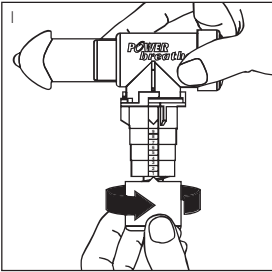


Abbildung 1: Einstellung des POWERbreathe
Nehmen Sie das POWERbreathe, Griffabdeckung und Nasenklemme aus der Verpackung heraus. Halten Sie das POWERbreathe aufrecht und üben Sie die Einstellung des Trainingsniveaus: drehen Sie den Belastungsregler im Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu erhöhen; drehen Sie den Regler gegen den Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu vermindern. Sie werden bemerken, dass auf der Seite des POWERbreathe eine nummerierte Skala zu sehen ist, an der Sie sich bei der Auswahl des Trainingsniveaus orientieren können. **Hinweis: Spannen Sie den Belastungsregler nicht über das Niveau 9 hinaus, da der Mechanismus sonst beschädigt werden kann.**

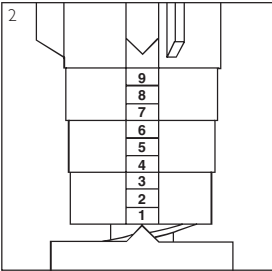


Abbildung 2: Niveau 1:
Stellen Sie das POWERbreathe jetzt auf das Niveau 1 ein. Auf diesem Niveau sollte die Spitze des Pfeils auf dem Belastungsregler die Spitze des Pfeils auf dem Belastungsregler mit dem unteren Rand der Skala abschließen

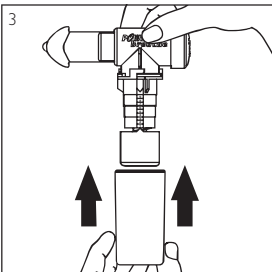


Abbildung 3: Anbringen der Griffabdeckung
Schieben Sie die Griffabdeckung auf das POWERbreathe, bis die Skala und der Belastungsregler bedeckt sind. **Hinweis: Achten Sie immer darauf, dass die Griffabdeckung sich in der richtigen Position befindet, bevor Sie durch das POWERbreathe atmen, da nur dann der Mechanismus korrekt funktioniert.**

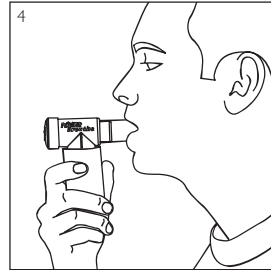


Abbildung 4: POWERbreathe in den Mund nehmen

Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen bzw. stehen und sich entspannt fühlen.

Halten Sie das POWERbreathe an der Griffabdeckung fest, nehmen Sie das Mundstück in den Mund, so dass Ihre Lippen den äußeren Rand bedecken und so eine Dichtung bilden.

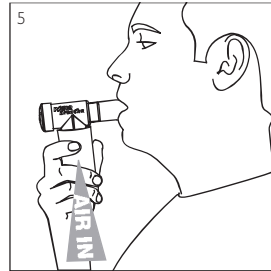


Abbildung 5: Einatmen durch das POWERbreathe

Atmen Sie so weit, wie Sie können, aus. Atmen Sie dann schnell und kräftig durch den Mund ein. Atmen Sie so viel Luft ein, wie Sie können, und so schnell Sie können. Strecken Sie dabei den Rücken und dehnen Sie den Brustkorb.



Abbildung 6: Ausatmen durch das POWERbreathe

Atmen Sie dann langsam und passiv durch den Mund aus, bis Ihre Lungen leer sind, und entspannen Sie dabei die Muskeln in Ihrer Brust und Ihren Schultern. Machen Sie eine Pause, bis Sie spüren, dass Sie wieder atmen müssen.

Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie sich beim Atmen durch das POWERbreathe wohl fühlen. **Hinweis: Keuchen Sie nicht – wenn Sie sich benommen fühlen, verlangsamen Sie die Atmung und machen Sie eine Pause am Ende Ihrer Ausatmung.**

POWERbreathe Training für Wellness

Die Trainingsbelastung von POWERbreathe kann angepasst werden, so dass Sie auf einem Niveau einsteigen können, das Sie gut bewältigen können. Falls Sie an einem krankhaften Zustand der Atemwege leiden oder nicht an körperliche Bewegung oder Training gewöhnt sind, kann Ihnen das niedrigste Niveau sehr anspruchsvoll erscheinen. In diesem Fall empfehlen wir, die Trainingsbelastung während der ersten Woche auf Niveau I halten. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf, tief und kräftig einzuatmen und langsam und sanft auszuatmen. Versuchen Sie, 30 Atemzüge zweimal täglich zu schaffen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb durchhalten, machen Sie eine Minute Pause und beginnen Sie wieder neu, bis Sie insgesamt 30 Atemzüge gemacht haben.

Sobald Sie ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen über 30 Atemzüge machen können, erhöhen Sie das Trainingsniveau um eine Vierteldrehung. Diese Steigerung kann bedeuten, dass Sie bei der nächsten Sitzung keine 30 Atemzüge ohne Pause machen können. Trainieren Sie auf diesem Niveau weiter; und Sie werden schon bald in der Lage sein, die 30 Atemzüge am Stück zu machen. Jedes Mal, wenn Sie das Gefühl haben, ohne besondere Anstrengung und ohne Pausen über 30 Atemzüge machen zu können, erhöhen Sie das Trainingsniveau erneut. Nehmen Sie sich vor, das Trainingsniveau jede Woche um eine Vierteldrehung zu erhöhen.

Wenn Sie das Training mit POWERbreathe beginnen, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie ohne Probleme mehr als 30 Atemzüge auf Niveau I machen können. Erhöhen Sie in diesem Fall das Trainingsniveau jeden Tag um eine Vierteldrehung. Sie werden bald ein Niveau erreichen, das eine Herausforderung für Sie darstellt und bei dem Sie es schwierig finden, die 30 Atemzüge an einem Stück zu machen. Sobald Sie dieses Niveau erreichen, erhöhen Sie das Trainingsniveau nur noch dann, wenn Sie wieder ohne besondere Schwierigkeiten mehr als 30 Atemzüge am Stück machen können.

Egal, ob Sie ein Spitzenathlet sind oder ob Sie bloß Treppen steigen können, ohne zu japsen - denken Sie immer daran, dass POWERbreathe regelmäßig benutzt werden muss. Je mehr Anstrengung Sie in Ihr POWERbreathe Training investieren, desto größer wird der Nutzen sein, den Sie spüren werden. Unterliegen Sie dennoch nicht der Versuchung, mehr als zwei Serien mit 30 Atemzügen am Tag zu leisten oder mehr als 30 Atemzüge in einer Sitzung. Konzentrieren Sie sich statt dessen lieber darauf, das anspruchsvollste Niveau für 30 Atemzüge zweimal täglich zu erreichen. Bedenken Sie, Erholung ist ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses und Ihre Atemmuskeln brauchen Zeit, um sich zwischen zwei Trainingssitzungen zu entspannen und anzupassen.

Verwendung der Nasenklemme

Setzen Sie nun die Nasenklemme auf, so dass Ihre Nasenlöcher zusammengedrückt werden. Üben Sie weiter, indem Sie kräftig einatmen und dann langsam und vollständig ausatmen. **Hinweis: Die Nasenklemme hilft Ihnen, durch den Mund und nicht durch die Nase zu atmen. Sie ist aber nicht unbedingt erforderlich. Manche Leute finden es auch angenehmer, ohne die Nasenklemme zu trainieren.**

Finden Sie Ihr geeignetes Trainingsniveau

Versuchen Sie, 30 Atemzüge auf Niveau I mit der beschriebenen Atemmethode zu schaffen. Wenn Sie die 30 Atemzüge nicht auf Anhieb schaffen, machen Sie sich deswegen keine Sorgen. Jeder Mensch ist verschieden, und es kann eine gewisse Zeit dauern, bis Ihre Atemmuskulatur entsprechend aufgebaut ist.

- Wenn Sie ohne besondere Anstrengung 30 Atemzüge schaffen, entfernen Sie die Griffabdeckung und drehen Sie den Belastungsregler im Uhrzeigersinn, um das Trainingsniveau zu erhöhen. Setzen Sie die Griffabdeckung wieder auf und wiederholen Sie die Übung.
- Auf diese Weise können Sie das Niveau schrittweise steigern, bis Sie genau 30 Atemzüge durchhalten - Sie werden das ideale Trainingsniveau für sich selbst herausfinden.
- Sobald Sie für sich das richtige Niveau herausgefunden haben, trainieren Sie möglichst 30 Atemzüge zweimal täglich - einmal am Morgen und einmal am Abend.
- Im Laufe der Zeit werden Sie es immer einfacher finden, die 30 Atemzüge zu machen. Dann können Sie das Trainingsniveau steigern, indem Sie den Knopf etwa um eine Vierteldrehung weiterdrehen, so dass Sie wieder nur gerade 30 Atemzüge schaffen. **Hinweis: Die Skala dient nur der Orientierung - setzen Sie sich nicht unter Druck. Sie brauchen den Knopf nicht jedes Mal um eine ganze Stufe heraufzudrehen, wenn Sie Ihre Trainingsbelastung steigern wollen.**

Die Atemleistung erhalten

Nach vier bis sechs Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und Sie sollten sich bei körperlicher Bewegung weniger atemlos fühlen. In diesem Stadium brauchen Sie Ihr POWERbreathe nicht mehr täglich zu benutzen, um Ihre verbesserte Atemleistung zu erhalten. Es genügt völlig, wenn Sie Ihr POWERbreathe zweimal alle zwei Tage benutzen, um einen besseren Lebensstil und eine verbesserte Performance zu genießen.

POWERbreathe Training für Fitness und Sport

Hinweis: Die folgenden Trainingsanweisungen sind ziemlich anstrengend und wir empfehlen sie nur für Benutzer, die an harte körperliche Bewegung gewöhnt sind.

POWERbreathe ist wie jedes andere Training auch – Sie bekommen heraus, was Sie hineinstecken, und wenn Sie damit aufhören, wird der Nutzen allmählich verschwinden. Wenn Sie POWERbreathe benutzen, um Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, möchten Sie sich vielleicht etwas stärker fordern und sicher sein, dass Sie das POWERbreathe Training regelmäßig durchführen.

Wenn Sie für eine bessere Leistungsfähigkeit mit POWERbreathe trainieren, führen Sie dasselbe Trainingsprogramm "30 Atemzüge, zwei Mal täglich" durch, aber seien Sie sich bewusst, dass Sie den optimalen Trainingseffekt erzielen, wenn Sie hart trainieren. Mit anderen Worten, atmen Sie so tief und kräftig ein, wie Sie können, und zielen Sie darauf ab, das "Versagen" innerhalb von 30 Atemzügen zu erreichen. "Versagen" bedeutet, dass Sie nicht in der Lage sind, einen vollen Atemzug auszuführen, wenn Sie die 30 Atemzüge erreicht haben. Wenn Sie merken, dass Sie mit Leichtigkeit über 30 Atemzüge machen können, dann erhöhen Sie Ihre Trainingsbelastung um eine Vierteldrehung. Dadurch erreichen Sie bei der nächsten Sitzung möglicherweise weniger als 30 Atemzüge, aber behalten Sie das Niveau bei – innerhalb weniger Tage werden Sie wieder bei 30 sein. Auf diese Weise trainieren Sie immer auf dem optimalen Niveau.

Je schneller Sie 30 Atemzüge erreichen, desto größer wird der Trainingseffekt für Ihre Einatmungsmuskeln sein. Um den optimalen Nutzen mit Ihrem Training zu erzielen, erfüllen Sie die 30 Atemzüge so schnell Sie können, ohne dass Ihnen schwindlig wird. Wenn Sie anfangen, sich schwindlig zu fühlen, machen Sie einfach eine Pause am Ende des Atemzuges und warten Sie, bis Sie spüren, dass Sie wieder einatmen müssen. Unterliegen Sie nicht der Versuchung, mehr als zwei Mal täglich zu trainieren oder mehr als 30 Atemzüge in einer Sitzung zu machen. Bedenken Sie, dass die Erholung ein wichtiger Teil des Trainingsprozesses ist und dass Ihre Atemmuskeln Zeit brauchen, um sich zwischen zwei POWERbreathe Trainings Sitzungen zu entspannen und anzupassen.

POWERbreathe zum Aufwärmen vor dem Training

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass bei einer normalen Aufwärmroutine vor dem Training nicht die Atemmuskeln aufgewärmt werden. Dies führt zu Beginn des Trainings zu einer verstärkten Atemlosigkeit. POWERbreathe kann speziell zum Aufwärmen dieser Muskeln vor dem Training eingesetzt werden, indem eine Einstellung mit reduzierter Belastung gewählt wird.

Hierfür müssen Sie zunächst Ihre aktuelle Trainingseinstellung bestimmen, indem Sie die Griffabdeckung entfernen und Ihr Trainingsniveau auf der nummerierten Skala überprüfen. Für Aufwärmübungen sollte der POWERbreathe Widerstand auf ca. 80% Ihres normalen Trainingswiderstandes eingestellt werden. Als Orientierung können Sie die folgende Tabelle benutzen, um Ihre ideale Aufwärmbelastung von Ihrer aktuellen Trainingsbelastung aus zu berechnen.

Aktuelle Trainingsbelastung	Ideale Aufwärmbelastung
NIVEAU 9	NIVEAU 7
NIVEAU 8	NIVEAU 6
NIVEAU 7	NIVEAU 5.5
NIVEAU 6	NIVEAU 4.5
NIVEAU 5	NIVEAU 4
NIVEAU 4	NIVEAU 3
NIVEAU 3	NIVEAU 2
NIVEAU 2	NIVEAU 1.5
NIVEAU 1	NIVEAU 1

Wenn Sie Ihr POWERbreathe auf das richtige Aufwärmniveau eingestellt haben, führen Sie zwei Serien mit 30 Atemzügen durch. Machen Sie zwischen den beiden Serien zwei Minuten Pause. Versuchen Sie, voll und kräftig einzuatmen. Diese Routine sollte innerhalb von fünf Minuten vor dem Beginn Ihres Sports, Trainings oder Wettkampfes durchgeführt werden. (**HINWEIS: Mit einer vollen Drehung des Belastungsreglers erhöht bzw. vermindert sich der Widerstand um ein Niveau.**)

Pflege und Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

POWERbreathe wurde so entwickelt, dass es so robust und langlebig wie möglich ist. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe viele Jahre halten. Lesen Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen durch, um sicher zu stellen, dass Ihr POWERbreathe in hervorragendem Zustand bleibt:

- Überspannen Sie den Belastungsregler nicht: Das maximale Niveau haben Sie erreicht, wenn der Pfeil auf dem Belastungsregler die Zahl 9 auf der Skala bedeckt.
- Lösen Sie den Belastungsregler nicht übermäßig: Versuchen Sie beim Lösen des Belastungsreglers, diesen nicht niedriger als auf Niveau 1 einzustellen (s. Beschreibung oben), da sonst der Belastungsregler von dem Gewindeabschnitt losgeschraubt wird. Sollte es dazu kommen, so schrauben Sie den Belastungsregler einfach wieder zurück auf den Gewindeabschnitt und achten Sie dabei darauf, dass sich die Feder in der richtigen Position befindet.
- Entfernen Sie die Schlusskappe nicht. Anderenfalls kann sich das Einwegklappenventil lösen.
- Bewahren Sie Ihr POWERbreathe stets in der mitgelieferten Tasche mit Reißverschluss oder einem geeigneten sauberen und hygienischen Behälter auf. Achten Sie immer darauf, dass Ihr POWERbreathe trocken ist, bevor Sie es verstauen.

Reinigung

Ihr POWERbreathe ist während der Verwendung Speichel ausgesetzt und wir empfehlen, dass Sie es häufig reinigen, um es hygienisch und in gut funktionierendem Zustand zu erhalten.

Legen Sie mehrmals pro Woche Ihr POWERbreathe etwa zehn Minuten lang in warmes Wasser und wischen Sie es anschließend mit einem weichen Tuch unter warmen, fließendem Wasser ab. Säubern Sie besonders gründlich das Mundstück. Schütteln Sie überschüssiges Wasser heraus und legen Sie das Gerät auf ein sauberes Handtuch zum Trocknen.

Führen Sie einmal pro Woche denselben Vorgang durch, aber baden Sie Ihr POWERbreathe in einer milden, sterilisierenden Lösung anstatt in Wasser. Als sterilisierende Lösung muss ein Produkt verwendet werden, das für die Benutzung mit Geräten geeignet ist, die mit dem Mund in Berührung kommen, wie z. B. eine Lösung für die Sterilisierung von Babyfläschchen. Falls Sie Fragen hierzu haben, wenden Sie sich an Ihren Apotheker oder suchen Sie weitere Informationen auf der Webseite von POWERbreathe.

Damit Ihr POWERbreathe in hervorragendem Zustand bleibt, halten Sie es nach der Sterilisierung auf dem Kopf unter einen Wasserhahn, so dass das Wasser durch das Gerät fließen kann. Schütteln Sie überschüssiges Wasser aus und legen Sie das Gerät auf ein sauberes Handtuch zum Trocknen.

Technische Angaben

Material des Mundstücks:	PVC
Material des Klappenventils:	Silikon Gummi
Material des O-Rings:	Nitrilgummi
Feder:	Rostfreier Stahl
Spanner:	Verstärktes Nylon 66
Lagertasche mit Reißverschluss:	PVC
Griffabdeckung, Hauptkörper, untere Kammer, Endkappe, Belastungsregler und Nasenklemme:	Polypropylen

Auswahlbereich für die Belastung

(Es werden ungefähre Werte angegeben. Diese können von Einheit zu Einheit variieren)

Modell	Belastung (- cmH ₂ O)								
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6	NIVEAU 7	NIVEAU 8	NIVEAU 9
Wellness	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Fitness	10	30	50	70	90	110	130	150	170
Sportliche Leistung	10	40	70	100	130	160	190	220	250

The POWERbreathe Classic Series

POWERbreathe Classic Series, available in a choice of models from all good stores.

“The original POWERbreathe models, used by people all over the world”

POWERbreathe Sports Performance Model (Red)



POWERbreathe Fitness Model (Blue)

POWERbreathe Wellness Model (Green)

All POWERbreathe Classic and Plus series models are available in general retailers.



POWERbreathe Medic...only available on prescription or via Medicare programmes



The POWERbreathe Plus Series

POWERbreathe Plus Series, available in a choice of models.

Official Inspiratory Muscle Trainers of



POWERbreathe Sports Performance PLUS Model (Red)

POWERbreathe Fitness PLUS Model (Blue)

POWERbreathe Wellness PLUS Model (Green)

- Built in Antimicrobial technology
- Optimised flow performance
- Ergonomically designed for increased comfort and ease of use
- Scratch resistant materials
- For Limited editions see website

Ironman® is a registered trademark of World Triathlon Corporation