

POWERbreathe Wellness



De POWERbreathe Wellness is ontwikkeld voor het trainen en versterken van de inademings spieren. Met sterkere spieren wordt de inspanning van het ademen minder en nemen gevoelens van dyspneu en kortademigheid af.

Instellen van de weerstand

Voor Wellness toepassingen bedraagt de ideale weerstand 50 % van de maximale ademspierkracht. Dit kun je als volgt bepalen:

1. Check dat de weerstand op het laagste niveau staat en plaats het klemmetje op je neus.
2. Doe een krachtige inademing door de POWERbreathe, als dit makkelijk gaat draai je de weerstand een hele slag hoger.
3. Neem opnieuw een diepe ademteug, gaat dit nog steeds makkelijk dan draai je de weerstand nog een hele slag hoger.
4. Dit herhaal je tot het moment dat je geen, of nog maar nauwelijks, lucht binnen krijgt bij de ademteug. We gaan ervan uit dat je op dat punt je maximale ademspierkracht hebt bereikt.
5. Stel nu de ideale weerstand in door de weerstand terug te draaien naar 50% van je maximaal bereikte niveau (de schaal is lineair)
6. Op deze weerstand ga je trainen. Als je in het begin moeite hebt om 30 repetities vol te maken kan je de eerste week de weerstand een klein beetje verlagen.

(ZOZ voor het trainings protocol)



Trainen

De gebruikelijke training bestaat uit een opbouwfase van 6 weken. In deze periode train je 2 keer per dag op 6 dagen van de week. Iedere training bestaat uit 30 repetities, dit neemt ongeveer 3 minuten in beslag. Per week train je je ademspieren dus heel gericht in ongeveer 36 minuten. Dit lijkt weinig maar de intensiteit waarop je traint is hoog, dit is nodig om de spieren goed te prikkelen. Na 6 weken schakel je over op onderhoudstraining en dan train je op 3 dagen per week.



Schoonmaken / onderhoud

Dagelijks:

het mondstuk van de POWERbreathe na iedere training goed afspoelen met warm water en eventueel een beetje afwasmiddel. Drogen met een schone doek of in open lucht.

Wekelijks:

Het mondstuk en de rest van het apparaat samen in een sopje van 2 liter warm water met een POWERbreathe Sterilising tablet (of wat afwasmiddel) grondig spoelen en 15 minuten laten weken. Afspoelen met ruim schoon water en drogen met schone doek of in open lucht.

Niet doen:

Niet in de vaatwasser!
Niet in de magnetron!

