

POWER breathe®



Offizieller Atemmuskeltrainer von
Entraînement de la musculation respiratoire de

IRONMAN



WEIL JEDER ATEMZUG ZÄHLT
CAR CHAQUE RESPIRATION COMPTE

Das POWERbreathe Prinzip:

Viele Menschen glauben, dass die Atmung genauso automatisch funktioniert wie der Herzschlag – das stimmt aber nicht. Die meisten von uns müssen das richtige Atmen zuerst lernen. Es ist wie ein Körpertraining. Jeder von uns kann gehen oder rennen, aber nur ein regelmässiges Training hält unseren Körper in einem guten Gesundheitszustand.

POWERbreathe trainiert Ihre Atemmuskulatur – die Muskulatur zum Einatmen. Diese umfasst sowohl das Zwerchfell wie auch die Brustkorbmuskulatur, welche sich rauf und runter bewegen – wie ein Blasebalg – um die Luft in die Lungen zu pressen und sie auch wieder auszustossen. Aber wie alle anderen Muskeln bleiben diese ohne Training schwach. Wenn Sie Luft durch das Mundstück des **POWERbreathe** Druckventils einatmen, strömt die Luft nur durch, wenn Sie einen genügend grossen Atmungsdruck erzeugen, um das Ventil zu öffnen. Das ist wie Krafttraining für Ihre Lungen. Deshalb wird der **POWERbreathe** auch „Hanteln für Ihr Zwerchfell“ genannt.

- **Die Muskulatur wird innerhalb weniger Tage stärker**
- **Nach 3 Wochen bemerken Sie, dass die Lungenkapazität zunimmt**
- **Nach 4 Wochen verbessern sich Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.**

Le principe de POWERbreathe:

Beaucoup de gens pensent que la respiration fonctionne automatiquement de la même façon que les pulsations – mais ce n'est pas exact. La plupart d'entre nous doivent d'abord apprendre à respirer. C'est un entraînement corporel. Chacun de nous peut marcher ou courir, mais seul un entraînement régulier maintient notre corps en bonne santé.

***POWERbreathe** entraîne votre musculature respiratoire – la musculature pour inspirer. Celle-ci comprend aussi bien le diaphragme que la musculature de la cage thoracique qui montent et qui descendent – tel un soufflet – pour chasser l'air dans les poumons puis également l'en expulser. Mais comme tous les autres muscles, celle-ci reste trop faible sans entraînement. Lorsque vous inhalez l'air au travers de l'embouchure de la soupape de **POWERbreathe**, l'air circule que si vous développez une pression d'inhalation suffisamment forte pour ouvrir la soupape. Vous renforcerez ainsi la puissance d'expulsion d'air de vos poumons. C'est pourquoi on nomme aussi **POWERbreathe** les ‚haltères pour diaphragme‘.*

- **La musculature se renforce en l'espace de quelques**
 - **Après 3 semaines, vous vous apercevez que votre capacité respiratoire augmente**
 - **Après 4 semaines, la rapidité, la force et l'endurance s'améliorent**





Was ist POWERbreathe?

POWERbreathe ist für jedermann, der atmet. Ob jung oder alt, sportlich oder behindert profitieren alle von **POWERbreathe**. Entwickelt wurde das Gerät von Wissenschaftlern der führenden englischen Universitäten. **POWERbreathe** macht sich das Prinzip des Trainings mit Widerstand zu Nutzen – wie ein Training mit kleinen Gewichten, um die Muskulatur beim Einatmen zu stärken. In nur 3 Wochen werden Sie sich weniger ausser Atem fühlen.

“ Ich empfehle dieses Gerät für alle Menschen. Wir trainieren unsere Beine und unser Herz, warum also nicht auch unsere Lungen? ”
Zac Lake, Radrennfahrer, USA

Qu'est-ce que POWERbreathe?

POWERbreathe convient à toute personne qui respire. Jeune ou vieux, sportif ou handicapé, chacun profite de **POWERbreathe**. L'appareil a été développé par des scientifiques des universités anglaises de premier plan. **POWERbreathe** utilise le principe de l'entraînement avec résistance – comme un entraînement avec de petites haltères pour renforcer la musculature lors de la respiration. En seulement 3 semaines, vous vous sentirez moins essoufflé.

“ Je conseille cet appareil à tout le monde. Nous entraînons nos jambes et notre cœur, pourquoi ne le ferions-nous pas pour les poumons? ”
Zac Lake, coureur cycliste, Etats-Unis



Welches Modell ist für Sie geeignet?

- **POWERbreathe Wellness** verspricht leichteres Atmen, ob Sie nun unter gesundheitlichen Problemen leiden oder einfach nur leichter Treppensteigen wollen.
- **POWERbreathe Fitness** erleichtert alle Aktivitäten vom Spaziergang mit dem Hund, bis hin zu Fitness-Trainings und lässt sie schneller wieder zu Atem kommen.
- **POWERbreathe Sports** verbessert Schnelligkeit und Ausdauer für ambitionierte Sportler im Ausdauerbereich (Läufer, Radfahrer, Schwimmer, Ruderer, etc.) wie auch in anderen Sportarten (Fussballer, Taucher, etc.).

Wie verwenden Sie POWERbreathe?

- Zweimal pro Tag 30 Atemzüge – das ist alles. Der Zeitaufwand mit je ca. 4 Minuten ist minimal.
- Sobald sich Ihre Atmung und Muskelkraft verbessert hat, passen Sie den Widerstand an, wie bei jedem normalen Training auch.



Quel est le modèle adapté à vos besoins?

- **POWERbreathe Wellness** vous assure une respiration plus légère, que vous souffriez de problèmes de santé ou que vous vouliez simplement pouvoir monter les escaliers plus facilement
- **POWERbreathe Fitness** facilite toutes les activités, de la promenade avec le chien jusqu'à l'entraînement de fitness et vous permet de retrouver plus rapidement votre souffle.
- **POWERbreathe Sports** améliore la rapidité et l'endurance pour les sportifs qui en veulent dans le domaine de l'endurance (coureur à pied, coureur cycliste, nageur, rameur, etc.) ainsi que pour ceux d'autres disciplines (footballeur, plongeur, etc.).

Comment utiliser POWERbreathe?

- 30 respirations deux fois par jour – c'est tout. Le temps consacré d'env. 4 minutes par séance est minime.
- Dès que votre respiration et votre effort musculaire se sont améliorés, vous adaptez la résistance comme pour tout autre entraînement courant.



Atmen Sie leichter

POWERbreathe – WELLNESS

Durch die erhöhte Lungenkapazität wird die Atmung auch bei Anstrengung erleichtert. Ideal für alle, die viel sitzen und besonders empfohlen für Personen mit Asthma oder Atemproblemen. Resultate zeigen sich bereits nach 4 Wochen und dies ohne jegliche Arzneimittel.

Aber es nützt nicht nur bei gesundheitlichen Problemen. Wie alle Muskeln wird auch die Atemmuskulatur schwächer, wenn sie nicht genügend gefordert wird – nach dem Prinzip „use it or lose it“.

- Sie sind lediglich inaktiv oder wollen auch beim älter werden ohne Atemnot Treppen steigen können.
- POWERbreathe unterstützt auch Sänger, Musiker und Menschen mit Sprachproblemen.
- POWERbreathe kann Unterstützung bieten bei der Behandlung gesundheitlicher Probleme, u.a. Asthma, Bronchitis, Zystische Fibrose, Lungenemphysem, Herz- und Lungenprobleme, Neuromuskuläre Beschwerden, Raucherkrankheit (COPD) und Rückenmarksverletzungen.



„FÜR RUHE, WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT“

Respirer plus librement – POWERbreathe – Wellness

L'augmentation de la capacité pulmonaire facilite la respiration également sous effort. Idéal pour tous ceux qui sont souvent assis et particulièrement recommandé pour les personnes souffrant d'asthme ou de difficultés respiratoires. Des résultats se font jour déjà après 4 semaines et ce sans aucun médicament.

Mais il n'est pas seulement efficace pour les problèmes de santé. Comme tous les autres muscles, la musculature respiratoire s'affaiblit lorsqu'elle n'est pas suffisamment sollicitée – selon le principe „use it or lose it.“

- Vous êtes juste inactif ou voulez, l'âge venant, pouvoir encore monter les escaliers sans manquer de souffle.
- Powerbreathe aide également les chanteurs, musiciens et personnes ayant des difficultés d'élocution.
- Powerbreathe peut apporter un soutien dans le traitement de problèmes de santé tels qu'asthme, bronchite, fibrose kystique, emphyseme pulmonaire, problèmes cardiaques et pulmonaires, douleurs neuromusculaires, maladie du fumeur (BPCO) et traumatismes de la moelle épinière.

„POUR LA TRANQUILITÉ, LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ“

Grössere Atmungskapazität

POWERbreathe – FITNESS

Jeder, der seine Fitness verbessern will, wird rasch die Vorteile von **POWERbreathe** erkennen. Steigungen sind leichter zu bewältigen, mit den Kindern mitzuhalten wird einfacher, trainieren macht mehr Spass – und beim Tanzen halten Sie länger durch.

Tatsache ist, dass jedermann bei Anstrengung ausser Atem gerät. Aber wenn Sie Ihre Lungenkapazität steigern, können Sie mehr leisten, mehr profitieren und Sie erholen sich rascher. Zügige Spaziergänge, Tennisspielen, regelmässiges Schwimmen oder Radfahren wird einfacher – sie profitieren mehr.

“ Die POWERbreathe Geräte sind eine wertvolle Trainingshilfe und ich bin überzeugt, dass sich meine Lungenkapazität mit dem regelmässigen Gebrauch verbessert hat. Helen Clitheroe, UK ”

Pour l'équilibre, sérénité, concentration et fitness

Capacité respiratoire accrue

POWERbreathe – Fitness

Celui qui désire améliorer son bien-être reconnaîtra rapidement les avantages de POWERbreathe. On vient plus aisément à bout des montées, on suit plus facilement les enfants, on a plus de plaisir à s'entraîner et on résiste mieux à la fatigue lorsqu'on danse.

Le fait est que chacun s'essouffle lors d'effort. Mais lorsque vous augmentez votre capacité pulmonaire, vous arrivez à de meilleures performances, profitez mieux et récupérez plus rapidement. Des promenades au rythme soutenu, des parties de tennis, de la natation périodique ou le vélo – vous en profitez plus.

“ Les appareils POWERbreathe sont de précieux supports d'entraînement et je suis persuadée que ma capacité pulmonaire s'est améliorée du fait de l'utilisation régulière de ces appareils. Helen Clitheroe, Royaume-Uni ”



Weil jeder Atemzug zählt

POWER
breathe[®]

POWERbreathe – SPORTS

POWERbreathe Sports ist für alle ambitionierten Sportler und Athleten ein arzneimittelfreies Trainingsmittel, das Ausdauer und Schnelligkeit innerhalb von 4 Wochen verbessert. Kein Wunder, wird **POWERbreathe** Sports von internationalen Sportlern und Sportverbänden regelmässig benützt.

Im Wettkampfsport ist verminderte Atemleistung ein Hindernis für bessere Resultate. Die Atemleistung macht bis zu 15% der Herz-Kreislaufkapazität aus. Wenn die Atemmuskulatur ermüdet, beansprucht sie zusätzliches Blut aus anderen Muskeln (z.B. Arme und Beine) und vermindert so deren Leistung. **POWERbreathe** stärkt also genau diejenige Muskulatur, welche beim Sport oft unterschätzt wird.

- Die Atemmuskulatur unterstützt die Stabilisation, Rotation und Kontrolle des Oberkörpers. **POWERbreathe Sports** erhöht diese Muskelkraft um bis zu 45%.
- Rennen, rudern, wandern, schwimmen, Rad fahren und Gymnastik werden weniger anstrengend, weil die Erholungszeit kürzer wird.
- Gemäss Studien erhöhten Ruderteams ihre Leistung um 60m bei einem 2000m Rennen. Radrennfahrer verbesserten sich um 3 Minuten über 40 km.
- Zwischen Seriensprints verkürzte sich die Erholungszeit um 7%.
- Unter Laborbedingungen verbesserten sich Ausdauer und Widerstandsfähigkeit um 30%.

“ Für Schnelligkeit, Stärke, Kraft und Leistung ”



Parce que chaque respiration compte

POWERbreathe – SPORTS

POWERbreathe Sports est pour tous les sportifs et athlètes qui ont de l'ambition un moyen d'entraînement exempt de médicament qui améliore l'endurance et la rapidité en l'espace de 4 semaines. Il n'est dès lors pas étonnant que **POWERbreathe** Sports soit utilisé régulièrement par des sportifs et des clubs sportifs internationaux.

Dans le sport de compétition, une capacité respiratoire réduite est un obstacle à l'amélioration des résultats. La capacité respiratoire peut représenter jusqu'à 15 % de la capacité cardio-vasculaire. Lorsque la musculature respiratoire se fatigue, elle puise un surplus de sang d'autres muscles (p.ex. les bras et les jambes) et diminue ainsi leurs performances. **POWERbreathe** renforce donc exactement la musculature qui est souvent sous-estimée dans le sport.

- La musculature respiratoire contribue à la stabilisation, la rotation et le contrôle du torse. **POWERbreathe Sports** accroît cette force musculaire jusqu'à 45%.
- La course à pied, l'aviron, la marche, la natation, le vélo et la gymnastique deviennent moins éprouvants parce que le temps de récupération se raccourcit.
- Selon une étude, des équipages d'aviron ont amélioré leur performance de 60 m sur 2000m. Des coureurs cyclistes ont amélioré leur temps de 3 min sur 40 km.
- Entre des séries de courses, les temps de récupération ont été réduits de 7%.
- Dans des conditions de laboratoire, l'endurance et la résistance se sont améliorées de 30%.

“ Pour la rapidité, la puissance, la force et la performance ”

Aussagen von Testpersonen

Wir freuen uns sehr, dass POWERbreathe unser Partner für die Rennsaison 2006 ist. Bereits nach 2 Wochen Tests, sind die physiologischen Vorteile des POWERbreathe auffallend, und dies bei einem Gebrauch von lediglich zweimal pro Tag. **Zac Lake, Radrennfahrer, USA**

Nachdem bei mir Asthma diagnostiziert wurde, kaufte ich mir einen POWERbreathe und stellte eine unglaubliche Verbesserung der Atmung fest. Meine Asthmaberaterin sehe ich nur noch, um mit ihr über Prävention zu sprechen. **T Dure, UK**

Ich bin 30 Jahre alt und Radrennfahrer. Ich leide an Asthma. Während dem Training und den Rennen war ich stark von meinem Inhalationsgerät abhängig. Vor 6 Tagen habe ich einen roten POWERbreathe gekauft – der beste Kauf meines Lebens. Ich kann es kaum erwarten, die Auswirkungen nach 4 Wochen zu sehen. **MT, Australien**

Ich bin nun über 50 Jahre alt und kürzlich stellte ich fest, dass ich immer schneller ausser Atem gerate. Dann begann ich mit dem POWERbreathe zu trainieren und erreiche seither die beseren Resultate in den Rennen als je zuvor. **PG, Radquer-Wettkämpfer, USA**

Der grösste Vorteil ist, dass es nur ein paar Minuten braucht und überaus flexibel darin ist, wann und wo POWERbreathe gebraucht werden kann. Für mich als Asthmatiker ist es von unschätzbarem Wert, aus jedem Atemzug das Maximum herauszuholen. **Rob Birchall, UK**

Témoignages

Nous sommes ravis que POWERbreathe soit notre partenaire pour la saison de course 2006. Déjà après 2 semaines de test, les avantages physiologiques de POWERbreathe sont évidents et ce pour une utilisation deux fois par jour seulement, Zac Lake, coureur cycliste, Etats-Unis

Après qu'on eut diagnostiqué de l'asthme chez moi, je me suis acheté un appareil POWERbreathe et j'ai constaté une amélioration incroyable de la respiration. Je ne vois plus ma conseillère que pour des questions de prévention. T. Dure, Royaume-Uni.

J'ai 30 ans et pratique le vélo. Je souffre d'asthme. Durant l'entraînement et la course, je dépendais fortement de mon inhalateur. Il y a 6 jours, j'ai acheté un appareil POWERbreathe rouge – le meilleur achat de ma vie. Je ne peux presque pas attendre de pouvoir constater les effets après 4 semaines. MT, Australie

J'ai maintenant plus de 50 ans et j'ai constaté dernièrement que j'étais toujours plus rapidement à bout de souffle. J'ai alors commencé à m'entraîner avec POWERbreathe et parviens depuis lors à des meilleurs résultats de course que jamais auparavant. PG, coureur de cyclo-cross, Etats-Unis

L'avantage majeur est que l'entraînement ne nécessite que quelques minutes et qu'il peut se pratiquer absolument n'importe où et n'importe quand. Pour moi, en tant qu'asthmatique, c'est un bienfait inestimable que de pouvoir retirer le maximum de chaque respiration. Rob Birchall, Royaume-Uni

POWER breathe[®] BY

GTSM Magglingen/Macolin • 2352 Macolin
Aegertenstr. 56 • 8003 Zürich
info@gtsm.ch • www.gtsm.ch

POWERbreathe is a patented product. All rights reserved. Specifications may change without notice.
No claims are made or implied in the use, or results by the use of equipment herein.

The POWERbreathe logo type, product and name are registered trademarks of Gaiam Ltd. UK. ©GTSM 01/2007. E & OE.

Händler / Revendeur



Class 1
Medical Device



Design Council
Award Winner