

POWER[®] breathe **CLASSIC**

padara elpošanu vieglāku

Lietotāja rokasgrāmata



Ievads	1
Lietošanas norādījumi	2 & 3
Izstrādājuma apraksts	3
POWERbreathe lietošana	4, 5 & 6
Vingrināšanās ar POWERbreathe	7 & 8
POWERbreathe izmantošana, lai iesildītos pirms treniņa	9
Apkope un uzturēšana	10
Tehniskās specifikācijas	11
Slodzes izvēles diapazons	11
Kontaktinformācija	12
Garantijas	13
Saistību atruna	14

Cienījamais klient!

Pateicamies, ka esat iegādājies POWERbreathe. To pareizi lietojot, jau pēc dažām nedēļām sajūtīsiet uzlabojumus, ko sniedz POWERbreathe. POWERbreathe padarīs jūsu elpošanas muskuļus stiprākus, tādējādi mazinot elpas trūkumu treniņu laikā vai kustoties. POWERbreathe var izmantot gan pieredzējuši sportisti, gan arī cilvēki, kam ir elpceļu slimības, piemēram, HOPS (hroniska obstruktīva plaušu slimība) un astma.

POWERbreathe izmanto paņēmieni, kas pazīstams kā pretestības treniņš. Tas stiprina elpošanas muskuļus, liekot tiem strādāt spēcīgāk, tieši tāpat, kā jūs izmantotu hanteles, lai palielinātu roku muskuļu spēku. Kad vingrināties ar POWERbreathe, jūs pamanīsiet, ka, lai izdarītu ieelpu, jāpieliek lielāka piepūle. Tā ir pretestības treniņa iedarbība uz muskuļiem, kas tiek izmantoti ieelpojot – pirmām kārtām, diafragmas un starpribu muskuļiem. Izelpojot nekādas pretestības nav, un jūs varēsiet izelpot normāli, ļaujot krūšu un elpošanas muskuļiem atslābt, izgrūžot gaisu no plaušām dabiskā veidā.

Jums jau varētu būt pazīstami daži elpošanas paņēmieni, piemēram tie, ko izmanto jogā, kur tiek atbalsēta elpošana caur degunu. Kaut arī ar POWERbreathe jāelpo caur muti, nevis caur degunu, tomēr tiek ievēroti tie paši principi, turklāt uzlabojas elpošanas spēks un kontrole. Tāpēc POWERbreathe atzīst arī šādu elpošanas paņēmieni izmantošanu.

POWERbreathe treniņu režīms, kas ir laboratoriski pārbaudīts un ietver 30 elpas vilcienus divas reizes dienā, parasti aizņem tikai dažas minūtes. Lai būtu pārliecināts, ka, lietojot ierīci, gūsiet vislielāko labumu, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo instrukciju bukletu un atliciniet laiku, lai apgūtu POWERbreathe lietošanu.

Lietošanas norādījumi

POWERbreathe elpceļu muskuļu treniņierīce ir medicīniska ierīce; tā ir piemērota gandrīz ikvienam, un, to pareizi lietojot, tai nevajadzētu izraisīt nekādas nevēlamas blakusparādības. Ja jums radušās kādas šaubas par POWERbreathe Classic piemērotību vai arī jums ir kāda slimība vai veselības traucējumi, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu.

Lūdzu, izlasiet sekojošo informāciju par lietošanas norādījumiem un KONTRINDIKĀCIJAM, lai būtu pārliecināts, ka lietojat POWERbreathe Classic ierīci droši un pareizi:

Lietošanas norādījumi:

- Neveiciet nekādas izmaiņas izrakstīto zāļu lietošanā vai nozīmētajā ārstēšanās plānā bez konsultēšanās ar ārstu.
- Lai izvairītos no iespējamās infekciju pārnesšanas, mēs iesakām jums nedalīties ar savu POWERbreathe Plus ar citiem cilvēkiem, tai skaitā ģimenes locekļiem.
- Šis izstrādājums nav paredzēts slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai, dziedināšanai vai profilaksei.
- POWERbreathe ir izstrādāts tikai un vienīgi jūsu elpošanas muskuļu vingrināšanai. Nekāds cits pielietojums nav paredzēts.
- Personām, kas jaunākas par 16 gadiem, POWERbreathe elpošanas muskuļu treniņierīce jālieto tikai pieaugušo uzraudzībā. POWERbreathe Classic satur sikas detaļas un nav paredzēts bērniem, kas jaunāki par 7 gadiem.
- Veicot vingrinājumus ar Classic, jūs, izdarot ieelpu, sajūtīsiet pretestību, taču jums nevajadzētu just sāpes. Ja POWERbreathe lietošanas laikā sajūtat sāpes, vingrināšanos nekavējoties pārtrauciet un konsultējieties ar savu ārstu.
- Daži lietotāji, veicot vingrinājumus ar Classic, var izjust vieglu diskomfortu ausīs, īpaši atveseļošanās laikā pēc saaukstēšanās. To izraisa nepietiekama spiediena izlīdzināšanās starp mutes dobumu un ausīm.

Ja šie simptomi parādās pastāvīgi, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu.

- Ja esat saaukstējies, jums ir iesnas vai elpceļu infekcija, mēs jums iesakām nelietot POWERbreathe, līdz simptomi nav izzuduši. Šābu gadījumā, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu.

Papildus minētajiem, jānorāda šādi apstākļi, kad pirms Classic lietošanas jums jāprasa padoms medicīnas speciālistam:

- Iepriekšējs spontāns pneimotorakss (plaušas saplākšana, kuras cēlonis nav traumas rezultātā radies ievainojums, piemēram, lauza riba), ierīces lietošana var izraisīt veselības traucējumu recidīvu. Pēc traumatiska pneimotoraksa vai ribas lūzuma nedrīkst lietot Classic ierīci, iekams neesat pilnībā izvesēlojies.
- Plaušu hipertensija.
- Krūškurvja rentģenuzņēmumā redzami apjomīgi plaušu bojājumi.
- Izteikta osteoporoze ar iepriekšējiem ribu lūzumiem.
- Zema skābekļa koncentrācija asinīs (<94%) elpošanas muskuļu treniņa laikā vai pēc tā.

KONTRINDIKĀCIJAS. Elpošanas muskuļu treniņš, kā, piemēram, vingrināšanās ar POWERbreathe Classic, nav ieteicams pacientiem ar sekojošiem veselības traucējumiem:

Lietošanas norādījumi

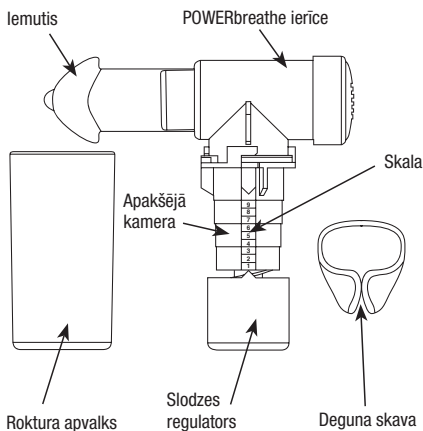
- POWERbreathe Classic nav piemērots astmas pacientiem, kam ir vāja simptomu uztvere un kas cieš no biežiem, smagiem saasinājumiem, vai pacientiem ar nenormāli vāju elpas trūkuma uztveri.
- Nelietojiet POWERbreathe, ja jums ir plīsumi bungādīņā vai ir kāda cita ausu kaite.
- POWERbreathe Classic nav piemērots pacientiem ar izteikti paaugstinātu kreisā ventrikula gala diastolisko tilpumu un spiedienu.
- POWERbreathe Classic nav piemērots pacientiem, kam pēc elpošanas muskuļu treniņa pastiprinās sirds mazspējas pazīmes un simptomi.

- Lūdzu, atcerieties: ja jūs šaubāties, konsultējieties ar savu ārstu – plaušu slimību speciālistu.

Ir klīniski pierādīts, ka POWERbreathe elpošanas muskuļu treniņierīce uzlabo simptomu izpausmes, veido lielāku panesamību un uzlabo dzīves kvalitāti lielākajā daļā novājinošu slimību, kā piemēram, HOPS (hroniska obstruktīva plaušu slimība), astma un sirds mazspēja. Ja jūs vai jūsu ārsts vēlaties iegūt vairāk informācijas par POWERbreathe ierīci klīnisko efektivitāti, lūdzu, apmeklējiet mūsu tīmekļa lapu (www.powerbreathe.com). Ja jums ir vēl kādi jautājumi par POWERbreathe, lūdzu, sazinieties ar POWERbreathe izplatītāju jūsu valstī.

Izstrādājuma apraksts

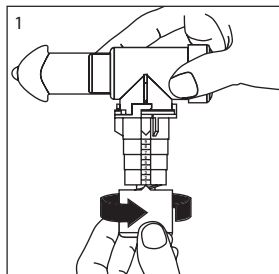
Sastāvdaļas:



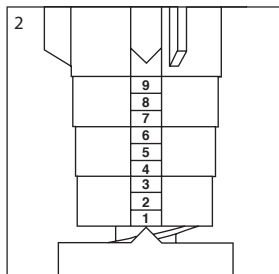
Lietotāja rokasgrāmata



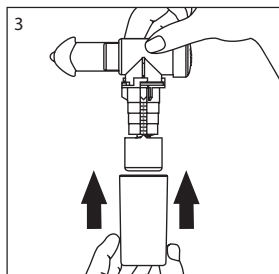
Uzglabāšanas maciņš



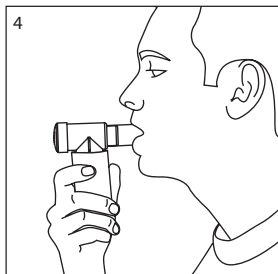
1. diagramma. POWERbreathe Classic noregulēšana. Izņemiet no iepakojuma Classic, roktura apvalku un deguna skavu. Turot Classic vertikāli, pamēģiniet regulēt vingrināšanās slodzes stiprumu: lai palielinātu treniņa slodzi, griežiet slodzes līmeņa regulatoru pulksteņa rādītāju kustības virzienā; lai samazinātu treniņa slodzi, griežiet slodzes pielāgošanas regulētāju pretēji pulksteņa rādītāju kustības virzienam. Pievērsiet uzmanību, ka uz Classic sāniem ir redzama numurēta skala ar atzīmēm, kas norādīs jūsu izvēlēto vingrināšanās slodzi. **Piezīme.** Nepārgriežiet slodzes regulatoru virs atzīmes “9”, jo tas var izraisīt mehānisma bojājumus.



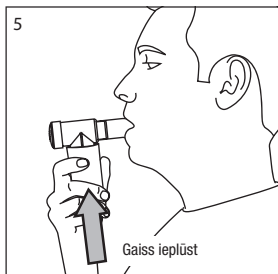
2. diagramma. Slodzes līmenis “1”. Iestatiet Classic slodzes līmeni “1”. Iestatot šo slodzes līmeni, slodzes regulatora bultiņas galam ir jāatrodas pret skalas apakšējo malu tā, kā attēlots diagrammā.



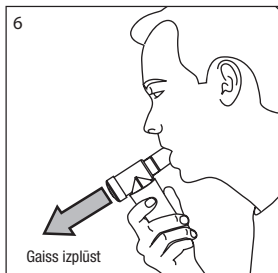
3. diagramma. Roktura apvalka uzlikšana. Uzbīdiet Classic roktura apvalku, nosedzot skalu un slodzes līmeņa regulatoru. **Piezīme.** Pirms uzsākt elpošanu caur Classic, vienmēr pārliedzinieties, ka roktura apvalks ir uzlikts vietā, tādējādi nodrošinot, ka mehānisms darbojas pareizi.



4. diagramma. Classic ierīces ievietošana mutē.
Pārliecinieties, ka jūs sēžat vai stāvat, atrodoties vertikālā stāvoklī un esat atslābinājies. Turot Classic ierīci aiz roktura apvalka, ievietojiet iemuti mutē tā, lai lūpas cieši aptver ārejo pārsegu.



5. diagramma. Ieelpošana caur Classic ierīci.
Ieelpojiet, cik vien jūs spējat, tad izdariet ātru, spēcīgu ieelpu pa muti. Ievelciet gaisu, cik daudz vien jūs spējat, un cik ātri vien spējat, iztaisnojot muguru un izvēršot krūtis.



6. diagramma. Izelpošana caur Classic ierīci.
Tagad lēni un mierīgi izelpojiet pa muti, līdz jūsu plaušas ir iztukšājušās, ļaujot krūšu un plecu muskuļiem atslābt. Ieturiet pauzi, līdz jūs izjūtat nepieciešamību atkal elpot. Atkārtojiet šo vingrinājumu, līdz esat pārliecinājies, kā elpot caur Classic ierīci. **Piezīme. Neelsojiet – ja jūtaties noreibis, palēniniet ritmu un ieturiet pauzi izelpas beigās.**

Deguna skavas lietošana

Uzlieciet deguna skavu tā, lai tā aizspiestu jūsu nāsīs. Turpiniet vingrināties, izdarot spēcīgu ieelpu, tad lēni un dziļi izelpojot. **Piezīme. Deguna skava jums palīdzēs elpot caur degunu, nevis caur muti. Taču to lietot nav obligāti, jo daži cilvēki jūtas ērtāk, vingrinoties bez deguna skavas.**

Piemērotas treniņa slodzes noteikšana

Mēģiniet veikt 30 elpas vilcienus 1. slodzes līmenī, izmantojot aprakstīto elpošanas paņēmieni. Neraizējieties, ja uzreiz nespējat izpildīt 30 elpas vilcienus. Katrs cilvēks ir savādāks, un var paiet kāds laiks, līdz jūs uztrenēsiet elpošanas muskuļus.

- Ja viegli varat izdarīt 30 elpas vilcienus, noņemiet roktura apvalku un pagrieziet slodzes līmeņa regulatoru pulksteņa rādītāju kustības virzienā, tādējādi palielinot treniņa slodzi. Uzlieciet atpakaļ roktura apvalku un atkārtojiet vingrinājumus.
- Šādi, pakāpeniski palielinot slodzi, kamēr vien jūs varat izpildīt tikai 30 elpas vilcienus, jūs noteiksiet, kāda ir jums vispiemērotākā treniņu slodze.
- Kad esat noteicis sev pareizo slodzi, izvirziet mērķi izpildīt 30 elpas vilcienus divas reizes dienā – pa reizei no rīta un vakarā.
- Pēc kāda laika jūs jutīsiet, ka izdarīt 30 elpas vilcienus ir kļuvis viegli. Kad tas notiek, palieliniet treniņu slodzi, aptuveni par ceturtdaļu pagriežot slodzes regulatoru tā, lai jūs varētu izpildīt tikai 30 elpas vilcienus. **Piezīme. Skala kalpo tikai kā norāde – nedomājiet, ka jums vajag pavisam augšup par vienu iedaļu ik reizi, kad palielināt treniņu slodzi.**

Elpošanas spēju saglabāšana

Pēc četrām līdz sešām nedēļām jūsu elpošanas muskuļu darbībai vajadzētu būtiski uzlaboties, un fizisku aktivitāšu laikā jums vajadzētu mazāk izjust elpas trūkumu. Šajā periodjums nav vairs nepieciešamības izmantot Classic ierīci katru dienu, lai uzturētu sasniegto elpošanas spēju. Lai turpinātu baudīt kvalitatīvāku dzīvesveidu un uzturētu sportisko formu, pietiks, ja lietosiet Classic ierīci divreiz dienā ik pārdienas.

Vingrināšanās ar POWERbreathe

POWERbreathe Classic ir iespējams pielāgot slodzi, un ar mazāko slodzi vajadzētu tikt galā jebkuram. Ja jums ir kāda elpceļu kaite, vai neesat pieradis pie fiziskiem treniņiem vai vingrinājumiem, jums var būt grūtības tikt galā arī ar zemāko slodzes iestatījumu. Šai gadījumā mēs iesakām jums pirmajā vingrinājumu nedēļā palikt pie 1. treniņu slodzes līmeņa. Sākumā koncentrējieties uz dziļu un spēcīgu ieelpu, un lēnu un vieglu izelpu. Mēģiniet izpildīt 30 elpas vilcienus divas reizes dienā. Ja nespējat izpildīt 30 elpas vilcienus vienā paņēmienā, mīksti atpūties un sāciet vēlreiz, līdz jūs varat izdarīt pavisam 30 elpas vilcienus.

Kad nepiepūloties varat izdarīt vairāk par 30 elpas vilcieniem bez pārtraukuma, palieliniet treniņa slodzi, par ceturtdaļu pagriežot slodzes regulatoru. Ja šādi palielināsiet slodzi, tad, iespējams, nākamajā reizē nespēsiet bez apstājas izdarīt 30 elpas vilcienus. Turpiniet vingrinājumus šajā slodzes līmenī, un drīz vien jums vajadzētu spēt izdarīt 30 elpas vilcienus vienā paņēmienā. Kad jutīsiet, ka izdarīt 30 elpas vilcienus bez apstājas kļūst ar katru reizi aizvien vieglāk, no jauna palieliniet treniņa slodzi. Izvirziet mērķi katru nedēļu palielināt treniņa slodzi par vienu ceturtdaļu regulatora apgrieziena.

Uzsākot vingrinājumus ar Classic ierīci, jūs varat just, ka bez piepūles izdarāt vairāk nekā 30 elpas vilcienus 1. slodzes līmenī. Šādā gadījumā palieliniet treniņa slodzi, katru dienu pagriežot regulatoru par ceturtdaļu apgrieziena. Drīz vien jūs sasniegsiet tādu slodzes līmeni, kas prasīs piepūli, un jūs jutīsiet, ka ir grūti izdarīt 30 elpas vilcienus vienā paņēmienā. Ja jūs to sajūtat, palieliniet treniņu slodzi tikai tad, kad atkal bez piepūles varat izdarīt vairāk nekā 30 elpas vilcienus.

Neatkarīgi no tā, vai jūs esat izcils sportists, vai vienkārši vēlaties uzkāpt pa kāpnēm neaizelšoties, atcerieties, ka POWERbreathe Classic ir jālieto regulāri. Jo centīgāk vingrināties ar POWERbreathe Classic, jo labākus rezultātus sasniegsiet. Tomēr nepārcentieties un neizdariet 30 elpas vilcienus biežāk kā divas reizes dienā, vai arī vairāk par 30 elpas vilcieniem vienā reizē. Tā vietā mēģiniet izdarīt 30 elpas vilcienus divas reizes dienā, uztādot augstāko slodzes līmeni. Atcerieties, ka atjaunošanās ir nozīmīga treniņu procesa sastāvdaļa, un jūsu elpceļu muskuļiem nepieciešams laiks, lai vingrināšanās reižu starplaikā atpūstos un pielāgotos.

Vingrināšanās ar POWERbreathe

Piezīme. Turpmāko ieteikumu īstenošana prasa gana daudz piepūles, un mēs to iesakām tikai tiem lietotājiem, kas ir pieraduši pie smagas fiziskas slodzes.

Vingrināšanās ar POWERbreathe Classic ir līdzīga jebkuram citam treniņam – ja ir ieguldījums, tad ir arī atdeve, un, ja jūs pārtrauksiet vingrināties, sasniegtie rezultāti pakāpeniski izzudīs. Ja lietojat POWERbreathe Classic tādēļ, lai uzlabotu savus sportiskos sasniegumus, jūs varat pacensties sasniegt augstāku rezultātu, vienlaikus nodrošinot, ka POWERbreathe treniņus veicat regulāri.

Ja trenējaties ar Classic ierīci, lai sasniegtu labākus rezultātus, pieturieties pie tās pašas kārtības – “30 elpas vilcieni divas reizes dienā”, taču ņemiet vērā, ka optimālo ieguvumu no treniņa gūsiet vienīgi tad, ja vingrināšities uzcītīgi. Citiem vārdiem, elpojiet cik vien dziļi un spēcīgi spējat, apzinoties, ka cietīsiet “neveiksmi”, izdarot 30 elpas vilcienus. “Neveiksme” nozīmē to, ka nespējat ar pilnu ieelpu un izelpu izdarīt 30 elpas vilcienus. Ja jūtat, ka varat bez piepūles izdarīt vairāk nekā 30 elpas vilcienus, tad palieliniet slodzi par ceturtdaļu regulētāja apgrieziena. Tādējādi nākamajā treniņa reizē jūs varat izdarīt mazāk par 30 elpas vilcieniem, taču pieturieties pie šāda režīma, un dažu dienu laikā jūs atkal sasniegsiet iepriekšējos rezultātus – 30 elpas vilcienus.

Jo ātrāk jūs izdarīsiet 30 elpas vilcienus, jo lielāks būs vingrinājumu efekts uz elpošanas muskuļiem. Lai gūtu optimālu labumu no vingrinājumiem, izdariet 30 elpas vilcienus, cik vien ātri spējat, taču tā, lai jums nenoreibtu galva, vienkārši elpas vilciena beigās ieturiet pauzi un pagaidiet, līdz atkal izjūtat nepieciešamību elpot. Nepārcentieties un nevingrinieties biežāk kā divas reizes dienā, kā arī neizdariet vairāk par 30 elpas vilcieniem vienā reizē. Atcerieties, ka atjaunošanās ir svarīga treniņu procesa sastāvdaļa, un jūsu elpošanas muskuļiem nepieciešams laiks, lai vingrināšanās ar POWERbreathe starplaikos atpūstos un pielāgotos.

POWERbreathe izmantošana, lai iesildītos pirms treniņa

Pētījumi rāda, ka parastā pirmstreniņu iesildīšanās kārtība neļauj iesildīt elpošanas muskuļus, un tas noved pie pārlietu liela elpas trūkuma treniņa sākumā. POWERbreathe Classic var izmantot, lai pirms treniņiem iesildītu tieši šos muskuļus, izmantojot pazeminātu slodzes iestatījumu.

Lai to izdarītu, jums vispirms jānosaka pašreizējais vingrinājumu iestatījums, noņemot roktura apvalku un pārbaudot vingrinājumu slodzes rādītāju uz numurētās skalas. Iesildīšanās vingrinājumiem pretestība jāiestata aptuveni uz 80% no jūsu parastā vingrinājumu pretestības stipruma. Lai aprēķinātu jums ideālo iesildīšanās slodzi, ņemot par pamatu pašreizējo vingrinājumu slodzi, izmantojiet sekojošo tabulu.

Pašreizējā vingrināšanās slodze	Ideālā iesildīšanās slodze
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Kad jūsu Classic ierīcei ir iestatīta atbilstoša iesildīšanās slodze, divreiz izdariet 30 elpas vilcienus, starp abām reizēm atpūšoties divas minūtes. Centieties ieelpot dziļi un spēcīgi. Šāda iesildīšanās jāveic piecas minūtes pirms treniņu vai sacensību sākuma.

Piezīme. Viens pilns slodzes regulētāja apgrieziens paaugstina vai pazemina slodzi par vienu vienību.

Lietošanas norādījumi

POWERbreathe ierīce veidota tā, lai būtu iespējami stipra un izturīga. Ja apiesieties ar to rūpīgi, Classic ierīce jums kalpos gadiem ilgi. Lūdzu, izlasiet šos lietošanas norādījumus, lai uzturētu savu Classic ierīci vislabākajā lietošanas kārtībā:

- Nepārgrieziet slodzes regulatoru: maksimālā slodze ir iestatīta, kad regulatora bultiņa uz skalas atrodas iepretim skaitlim "9".
- Neatgrieziet slodzes regulatoru pārāk vaļīgi: atskrūvējot regulatoru, negrieziet to vairāk kā līdz 1. slodzes līmeņa atzīmei (kā aprakstīts iepriekš), jo tā jūs noskrūvēsiet regulatoru no vītnes. Ja tomēr tā ir noticis, vienkārši uzskrūvējiet regulatoru atpakaļ uz vītnes, pārliedzinoties, ka atspere atrodas pareizā stāvoklī.
- Nenoņemiet gala vāciņu. Tā atloku vārsts var kļūt vaļīgs.
- Lūdzu, uzglabājiet savu Classic ierīci maciņā, kas iekļauts komplektā, vai arī kādā citā tīrā iesaiņojumā. Pirms novietojiet savu Classic ierīci uzglabāšanai, vienmēr pārliedzinieties, ka tā ir sausa.

Tīrīšana

Jūsu Classic ierīce izmantošanas laikā būs pakļauta saskarei ar siekalām, un mēs iesakām to bieži tīrīt, lai tā vienmēr būtu lietošanas kārtībā.

Dažas reizes nedēļā uz apmēram 10 minūtēm iemērciet savu Classic ierīci siltā ūdenī, un tad nomazgājiet to ar mikstu lupatiņu siltā, tekošā ūdenī, īpašu uzmanību pievēršot iemutim. Izkratiet lieko ūdeni un nolieciet izžūt uz sausa dvieļa.

Vienreiz nedēļā veiciet šo pašu procedūru, taču ūdens vietā iemērciet savu POWERbreathe vājas koncentrācijas tīrīšanas līdzekli vai ražotāja apstiprinātā tīrīšanas šķīdumā. Tīrīšanas šķīdumam jābūt paredzētam izmantošanai aprīkojumam, kas nonāk saskarē ar mutes dobumu, piemēram, tādām, ko izmanto zīdaiņu pudelišu mazgāšanai. Ir pieejamas POWERbreathe tīrīšanas tabletes, tās iespējams iegādāties no mazumtirgotājiem vai arī sīkāku informāciju varat iegūt, apmeklējot tīmekļa vietni www.powerbreathe.com.

Pēc tīrīšanas paturiet to zem tekoša krāna ūdens ar augšu uz leju tā, lai ūdens plūstu cauri ierīcei. Izkratiet lieko ūdeni un nolieciet izžūt uz sausa dvieļa.

Tehniskās specifikācijas

Iemutis:	PVC, kas nav izgatavots no dabīgās gumijas lateksa vai ftalātiem un satur sudraba biocīda piedevu
Atloku vārsts:	silīcija gumija
O-gredzens:	nitrila gumija
Atspere:	nerūsējošais tērauds
Spriegotājs:	stiprinātais neilons 66
Roktura apvalks, galvenais korpuss, apakšējā kamera, gala vāciņš, slodzes regulators un deguna skava:	polipropilēns

Piezīme. Izmantotie materiāli attiecībā uz to sastāvu, piedevām un īpašībām atbilst PZA (Pārtikas un zāļu administrācijas – FDA – Food and Drug Administration) prasībām, ciktāl tās piemērojamas saskaņā ar Medicīnas ierīču direktīvas 93/42/EEC pamatprasībām (1. pielikums)

Slodzes izvēles diapazons

Precīzi slodzes iestatījumi var mainīties atkarībā no: (1) kalibrētā atsperes spriegotāja analogā rakstura un slodzes izvēles precizitātes; (2) nelielas ieelpas gaisa plūsmas ātruma ietekmes uz atsperes saspišanu tādējādi, ka liels ieelpas gaisa plūsmas ātrums vairāk saspiež atspēri un nedaudz paaugstina slodzi (Caine & McConnell, 2000). Šāda ietekme ir vērojama visām ierīcēm, kas darbojas ar atsperes mehānismu, un, palielinoties atsperes diapazonam, ietekmes apjoms palielinās (tā ir lielāka atspērēm, kuru maksimālais diapazons ir 90 cm H₂O, salīdzinot ar atspērēm, kam ir puse no šī diapazona), tā arī ir lielāka pie zemākiem absolūtās slodzes rādītājiem (Caine & McConnell, 2000). Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance (Spiediena sliekšņa elpceļu muskuļu treniņiera izstrāde un novērtēšana izmantošanai sportā). *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Modelis	Slodze (- cmH ₂ O)								
Slodzes iestatījums									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LR	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MR	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HR	10	40	70	100	130	160	190	220	250

LR

(LIGHT
RESISTANCE)
**VIĒĢĻA
PRETĒSTĪBA**

MR

(MEDIUM
RESISTANCE)
**VIDĒJĀ
PRETĒSTĪBA**

HR

(HEAVY
RESISTANCE)
**STIPRA
PRETĒSTĪBA**

Pretestības līmeņu apzīmējumi

Viegla pretestība
Vidēja pretestība
Stipra pretestība

Sākuma līmenis nepieredzējušiem lietotājiem
Vidēji vai ļoti labi sagatavotiem lietotājiem
Vienīgi lietotājiem, kuri ar vidēja pretestības
līmeņa modeli sasnieguši maksimālo slodzi

Kontaktinformācija

Galvenā mītne:

POWERbreathe International Ltd

Northfield Road, Southam, Warwickshire
CV47 0FG, England, UK

Tālr.: +44 (0) 1926 816100

www.powerbreathe.com

Izplatītājs:

Remedine SIA

Tālr.: 67161039

info@remedine.lv

www.inhalators.lv

Lai uzzinātu par citiem reģioniem, lūdzu, apmeklējiet:

www.powerbreathe.com

Ar lepnumu projektēts, izstrādāts un ražots
Apvienotajā Karalistē



Classic Lietotāja rokasgrāmata **LAT** versija V1.1.

Garantija (Lūdzu, saglabājiet šo informāciju!)

* Šī garantija nodrošina pircējam noteiktas juridiskas tiesības. Pircējam var būt arī citas likumā noteiktas tiesības. Ar šo POWERbreathe International Ltd. garantē pircējam, kura vārds ir pienācīgi iegrāmatots, ka pārdotajam izstrādājumam nav nedz materiālu, nedz izgatavošanas defektu. POWERbreathe International Ltd. pienākums saskaņā ar šo garantiju aprobežojas ar tādas detaļas vai detaļu remontu vai nomaiņu, kas pēc pārbaudes atzītas par defektīvām materiālu vai izgatavošanas ziņā. Garantija neattiecas uz ierīces nepareizu vai neatbilstošu lietošanu vai negadījumiem, piesardzības pasākumu neievērošanu, nepareizu apkopi vai izmantošanu komerciālos nolūkos, ieplaisājušu vai salūzušu korpusu. Divu gadu garantijas periodā izstrādājums tiks vai nu salabots vai apmainīts (ja tas mums būs iespējams, bez maksas). Garantija neattiecas uz bojājumiem, kas radušies POWERbreathe International Ltd. neautorizēta servisa darbības rezultātā, vai to izraisītām sekām.

Minētās garantijas ir skaidri noteiktas ar citām garantijām, tai skaitā norādīto pārdodamības un / vai izmantojamības noteiktam mērķim garantiju.

**Lai aktivizētu garantiju,
lūdzu, pārliecinieties, ka esat reģistrējis savu POWERbreathe Classic pirkumu,
apmeklējot tīmekļa vietni www.powerbreathe.com/warranty-index
Paldies!**

Saistību atruna

POWERbreathe ierīces nav rotallietas. Izstrādājums ir paredzēts elpošanas vingrinājumu veikšanai. Izmantošana jebkādiem citiem mērķiem nav ieteicama.

Ja jums ir kādi jautājumi saistībā ar veselības traucējumiem, vienmēr vērsieties pēc padoma pie sava ārsta vai cita veselības aprūpes speciālista. Šis izstrādājums nav paredzēts nekādu slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai vai profilaksei. Katra cilvēka individuālie rezultāti var atšķirties. Netiek pieņemtas nekādas pretenzijas, kas saistītas ar norādītā aprīkojuma lietošanu vai lietošanas iznākumu.

Pirms lietošanas uzsākšanas vienmēr izlasiet lietotāja rokasgrāmatu. Materiāls, kas ietverts šajā rokasgrāmatā, paredzēts tikai informatīvam nolūkam.

POWERbreathe ierīces satur sīkas detaļas un nav paredzētas bērniem, kas jaunāki par 7 gadiem.

Piezīme. Lai nodrošinātu higiēnu, izstrādājums ir ievietots aizlīmētā iepakojumā, un to nevar atgriezt pārdevējam, ja iepakojums ticis atvērts.

POWERbreathe International Ltd saistībā ar šo rokasgrāmatu vai saistībā ar tajā aprakstītajiem izstrādājumiem neveic nekādas pārstāvniecības vai garantijas. POWERbreathe International Ltd neuzņemas atbildību par jebkādu, tiešu vai nejaušu, secīgu vai speciālu, kaitējumu, kas var būt radies no vai saistīts ar šī materiāla vai tajā aprakstīto izstrādājumu izmantošanu.

POWERbreathe ir patentēts izstrādājums, un tā konstrukcijas autortiesības ir aizsargātas. Visas tiesības aizsargātas. Specifikācijas var tikt mainītas bez īpaša paziņojuma saistībā ar ražotāja pastāvīgās attīstības programmu.

POWERbreathe logotips ir POWERbreathe Holdings Ltd reģistrēta preču zīme. Visi POWERbreathe izstrādājumu nosaukumi ir POWERbreathe Holdings Ltd preču zīmes vai reģistrētas preču zīmes.

Tipogrāfiskas iespēšanas brīdī visa informācija ir pareiza.