

POWER[®] *PLUS*₊ breathe

Lietotāja
rokasgrāmata



Saturs

levads	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
POWERbreathe montāža	11
Kontaktinformācija	12
Garantijas un saistību atruna	13
Tehniskās specifikācijas un slodzes izvēles diapazons	14

levads

Cienījamais klient!

Pateicamies, ka esat iegādājies POWERbreathe. To pareizi lietojot, jau pēc dažām nedēļām sajūtiesiet 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 veiksi 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.

Lai aktivizētu garantiju,

lūdzu, pārliecinieties, ka esat reģistrējis savu POWERbreathe Plus pirkumu, apmeklējot tīmekļa vietni www.powerbreathe.com/warranty-index

Paldies!

Lietošanas norādījumi

POWERbreathe elpošanas 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 ierīces POWERbreathe Plus 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 Plus 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 Plus 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 sīkas detaļas un nav paredzēts bērniem, kas jaunāki par 7 gadiem.
- Veicot vingrinājumus ar POWERbreathe Plus, izdarot ieelpu, jūs sajūtiesiet pretestību, taču jums nevajadzētu just sāpes. Ja POWERbreathe ierīces lietošanas laikā sajūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar savu ārstu.
- Daži lietotāji, veicot vingrinājumus ar POWERbreathe Plus, 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 Plus, līdz simptomi nav izzuduši. Šābu gadījumā, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu.

Papildus minētajiem, jānorāda šādi apstākļi, kad pirms POWERbreathe Plus ierīces lietošanas jums jāprasa padoms medicīnas speciālistam:

- Iepriekšējs spontāns pneimotorakss (plaušas saplākšana, kuras cēlonis nav traumas rezultātā radies ievainojums, piemēram, lauzta riba), ierīces lietošana var izraisīt veselības traucējumu recidīvu. Pēc traumatiska pneimotoraksa vai ribas lūzuma nedrīkst lietot POWERbreathe Plus, iekams neesat pilnībā izveseļojies.
- Plaušu hipertensija.
- Krūškurvja rentgenuzņēmumā 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 vingrinājumi, piemēram, vingrinājumi ar POWERbreathe Plus, nav ieteicami pacientiem ar sekojošiem veselības traucējumiem:

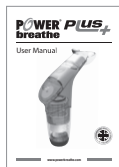
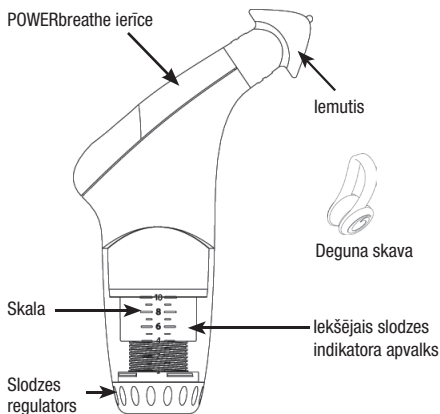
Lietošanas norādījumi

- POWERbreathe Plus 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 Plus, ja jums ir plīsusi bungādiņa, vai ir kāda cita ausu kaite.
- POWERbreathe Plus nav piemērots pacientiem ar izteikti paaugstinātu kreisā ventrikula gala diastolisko tilpumu un spiedienu.
- POWERbreathe Plus nav piemērots pacientiem, kam pēc elpošanas muskuļu treniņa pastiprinās sirds mazspējas pazīmes un simptomi.
- Lūdzu, atcerieties: ja rodas šaubas,

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 ierīču 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

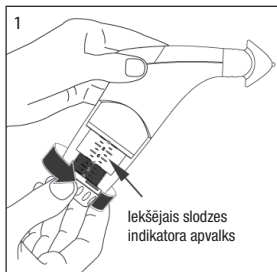


Lietotāja rokasgrāmata



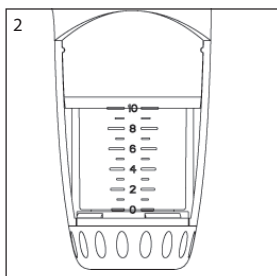
Uzglabāšanas maciņš

POWERbreathe lietošana



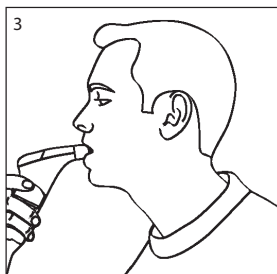
1. diagramma. POWERbreathe noregulēšana.

Izņemiet no iepakojuma POWERbreathe Plus un deguna skavu. Turot POWERbreathe Plus vertikāli, pamēģiniet regulēt treniņa slodzi: grieziet slodzes līmeņa regulatoru pulksteņa rādītāju kustības virzienā, lai treniņa slodzi palielinātu; grieziet slodzes līmeņa regulatoru pretēji pulksteņa rādītāju kustības virzienam, lai treniņa slodzi samazinātu. Pievērsiet uzmanību, ka uz POWERbreathe Plus sāniem ir redzama numurēta skala ar atzīmēm. Grozot treniņa slodzes līmeņa regulatoru, iekšējais slodzes indikatora apvalks pavirzīsies uz augšu vai uz leju, uz skalas parādot pašreizējo treniņa slodzi.



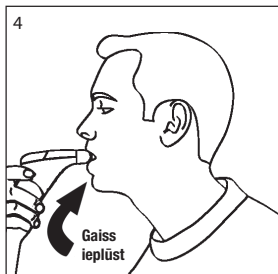
2. diagramma. Slodzes līmenis "0".

Iestatiet POWERbreathe Plus uz slodzes līmeni "0". Iestatot šo slodzes līmeni, baltā iekšējā apvalka pamatnei jāsakrīt ar zemāko slodzes līmeņa rādītāju uz skalas, kā attēlots diagrammā. **Piezīme. Nemēģiniet iestatīt slodzes līmeni zemāk par atzīmi "0", jo tā iespējams sabojāt regulatora vītni.**

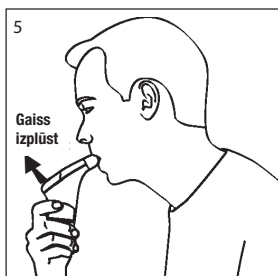


3. diagramma. POWERbreathe Plus ievietošana mutē.

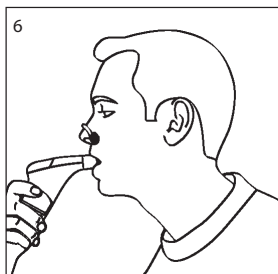
Pārliecinieties, ka jūs sēžat vai stāvat, atrodoties vertikālā stāvoklī, un esat atslābinājies. Turot POWERbreathe Plus ierīci aiz roktura, ievietojiet iemuti mutē tā, lai lūpas cieši aptver ārējo pārsegu, un ar augšējiem un apakšējiem zobiem satveriet iemuti.



4. diagramma. Ieelpošana caur POWERbreathe Plus. Izelpojiet, cik vien jūs spējat, tad izdariet ātru, spēcīgu ieelpu caur muti. Iztaisnojot muguru un izvēršot krūtis, ievielciet tik daudz gaisa, cik vien spējat un cik ātri vien spējat.



5. diagramma. Izelpošana caur POWERbreathe Plus. Tagad lēni un mierīgi izelpojiet caur muti, līdz jūsu plaušas ir iztukšojušās, ļaujot krūšu un plecu muskuļiem atslābt. Ieturiet pauzi, līdz sajūtat vajadzību atkal elpot. Atkārtojiet šo vingrinājumu, līdz esat pārliecinājies, kā elpot caur POWERbreathe Plus. **Piezīme. Neelsojiet – ja jūtaties noreibis, palēniniet ritmu un izelpas beigās ieturiet pauzi.**



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

POWERbreathe lietošana

Piemērotas treniņa slodzes noteikšana

Izmantojot aprakstīto elpošanas paņēmienu, mēģiniet izdarīt 30 elpas vilcienus ar slodzes līmeni "0", . Neraizējieties, ja uzreiz nespējat izdarīt 30 elpas vilcienus. Katrs cilvēks ir citādāks, un jūsu elpoša as muskuļu uztrenēšana var prasīt zināmu laiku.

- Ja jūs varat viegli izdarīt 30 elpas vilcienus, pagrieziet slodzes regulatoru pulksteņa rādītāju kustības virzienā, tādējādi palielinot treniņa slodzi, un atkārtojiet vingrinājumus.
- Šādi, pakāpeniski palielinot slodzi, kamēr vien varat izdarīt tikai 30 elpas vilcienus, jūs noteiksiet, kāda ir jums vispiemērotākā treniņu slodze.
- Kad esat noteicis sev pareizo slodzi, izvirziet mērķi izdarīt 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 nepieciešams pavirzīties augšup par vienu iedaļu ik reizi, kad palielināt treniņu slodzi.**

Elpošanas uzlabojumu saglabāšana

Pēc četrām līdz sešām nedēļām jūsu elpošanas muskuļu darbībai vajadzētu būtiski uzlaboties, un fizisku aktivitāšu laikā jums vajadzētu mazāk izjust elpas trūkumu. Šajā periodā jums vairs nav nepieciešamības izmantot POWERbreathe Plus katru dienu, lai elpošanas uzlabojumi saglabātos. Lai turpinātu baudīt kvalitatīvāku dzīvesveidu un uzturētu sportisko formu, pietiks, ja lietošiet POWERbreathe Plus divreiz dienā ik pārdienas.

Vingrināšanās ar POWERbreathe

POWERbreathe Plus ir iespējams iestatīt slodzi, un ar mazāko slodzi vajadzētu tikt galā ikvienam. Ja jums ir kāda elpceļu kaite, vai arī neesat pieradis pie fiziskiem treniņiem vai vingrinājumiem, jums var būt grūtības tikt galā arī ar zemāko slodzes iestatījumu. Šai gadījumā mēs iesakām jums pirmajā vingrināšanās nedēļā palikt pie vingrināšanās slodzes "0". Sākumā koncentrējieties uz dziļu un spēcīgu ieelpu un lēnu un vieglu izelpu. Centieties izdarīt 30 elpas vilcienus divas reizes dienā. Ja nespējat izdarīt 30 elpas vilcienus vienā paņēmienā, mirkli atpūties un sāciet vēlreiz, līdz kopsummā esat izdarījis 30 elpas vilcienus.

Kad jūs nepiepūloties varat izdarīt vairāk par 30 elpas vilcieniem bez pārtraukuma, palieliniet vingrināšanās slodzi, par ceturtdaļu pagriežot slodzes regulatoru. Šādi palielinot slodzi, iespējams, nākamajā reizē nespēsiet bez apstājas izdarīt 30 elpas vilcienus. Turpiniet vingrināšanos ar šo slodzes līmeni, un drīz vien jums vajadzētu spēt izdarīt 30 elpas vilcienus vienā paņēmienā. Jūs jutīsiet, ka izdarīt 30 elpas vilcienus bez apstājas kļūst ar katru reizi aizvien vieglāk, tādā gadījumā atkal palieliniet vingrināšanās slodzi. Izvirziet mērķi katru nedēļu palielināt vingrināšanās slodzi par vienu ceturtdaļu regulatora apgrieziena.

Uzsākot vingrināšanos ar POWERbreathe Plus, jūs varat sajust, ka bez piepūles izdarāt vairāk nekā 30 elpas vilcienus ar slodzes līmeni "0". Šādā gadījumā palieliniet vingrināšanās 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 vingrināšanās 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 Plus ir jālieto regulāri. Jo centīgāk vingrināties ar POWERbreathe Plus, jo labākus rezultātus sasniegsiet. Tomēr nepārcentieties un neizdariet 30 elpas vilcienus vairāk nekā divas reizes dienā, vai arī vairāk kā 30 elpas vilcienus vienā reizē. Tā vietā pacentieties izdarīt 30 elpas vilcienus divas reizes dienā, iestatot vislielāko slodzes līmeni. Atcerieties, ka atjaunošanās ir svarīga vingrināšanās procesa sastāvdaļa, un elpošanas muskuļiem nepieciešams laiks, lai vingrināšanās starplaikos atpūstos un pielāgotos.

Vingrināšanās ar POWERbreathe

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

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

Ja vingrināties ar POWERbreathe Plus, lai sasniegtu labākus rezultātus, pieturieties pie tā paša režīma – “30 elpas vilcieni divas reizes dienā”, taču ņemiet vērā, ka optimālo ieguvumu no vingrināšanās gūsiet vienīgi tad, ja vingrināšies uzcītīgi. Citiem vārdiem sakot, elpojiet cik vien dziļi un spēcīgi spējat, apzinoties, ka cietīsiet “neveiksmi” ar 30 elpas vilcieniem. “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, palieliniet slodzi par ceturtdaļu regulatora apgriezienu. Tādējādi nākamajā vingrināšanās reizē jūs spēsiet izdarīt mazāk par 30 elpas vilcieniem, taču pieturieties pie šāda režīma, un dažu dienu laikā jūs atkal spēsiet izdarīt 30 elpas vilcienus. Šādi rīkojoties, jūs vienmēr vingrināšities ar optimālo slodzi.

Jo ātrākā tempā jūs izdarīsiet 30 elpas vilcienus, jo lielāks būs vingrināšanās efekts uz elpceļu muskuļiem. Lai gūtu optimālu labumu no vingrināšanās, izdariet 30 elpas vilcienus, cik vien ātri spējat, taču tā, lai jums nenoreibtu galva. Atcerieties, ja jūtaties noreibis, vienkārši elpas vilciena beigās ieturiet pausi un pagaidiet, līdz jūtat vajadzību atkal elpot. Nepārcentieties un nevingrinieties biežāk kā divas reizes dienā, kā arī neizdariet vairāk kā 30 elpas vilcienus vienā reizē. Atcerieties, ka atjaunošanās ir svarīga vingrināšanās procesa sastāvdaļa, un elpošanas muskuļiem nepieciešams laiks, lai vingrināšanās ar POWERbreathe Plus starplaikos atpūstos un pielāgotos.

POWERbreathe izmantošana, lai iesildītos pirms treniņa

Pētījumi rāda, ka parastais pirmstreniņu iesildīšanās režīms neļauj iesildīt elpošanas muskuļus, un tas noved pie pārmērīga elpas trūkuma treniņa sākumā. POWERbreathe Plus var izmantot, lai pirms treniņiem iesildītu tieši šos muskuļus, izmantojot samazinātas slodzes iestatījumu.

Lai to izdarītu, jums vispirms jānosaka pašreizējais vingrināšanās iestatījums, pārbaudot indikatora iekšējā apvalka stāvokli uz numurētās skalas. Iesildīšanās vingrinājumiem POWERbreathe Plus pretestība jāiestata aptuveni uz 80% no jūsu parastā vingrināšanās pretestības stipruma. Lai aprēķinātu jums ideālo iesildīšanās slodzi, ņemot par pamatu pašreizējo vingrināšanās 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 POWERbreathe Plus ir iestatīta atbilstoša iesildīšanās slodze, divreiz izdariet 30 elpas vilcienus, starp abām reizēm atpūšoties divas minūtes. Centieties ieelpot pilnīgi un spēcīgi. Šāda iesildīšanās jāveic piecas minūtes pirms treniņu vai sacensību sākuma.

(PIEZĪME. Viens pilns slodzes regulatora apgrieziena palielina vai samazina slodzi par vienu vienību.)

Apkope un uzturēšana

Lietošanas norādījumi

POWERbreathe Plus ir veidots tā, lai būtu iespējami stiprs un izturīgs. Ja apiesieties ar to rūpīgi, POWERbreathe Plus jums kalpos gadiem ilgi. Lūdzu, izlasiet šos lietošanas norādījumus, lai uzturētu savu POWERbreathe Plus vislabākajā lietošanas kārtībā:

- Nemēģiniet pagriezt slodzes regulatoru zemāk par atzīmi "0" – tas ir viszemākais iestatījums, un mēģinājums atskrūvēt mehānismu vēl vairāk var radīt regulatora vītnes bojājumus.
- Nemēģiniet atdalīt ierīces korpusa augšējo un apakšējo daļu – tām jāpaliek stingri savienotām.
- Lūdzu, uzglabājiet savu POWERbreathe Plus maciņā, kas iekļauts komplektā, vai arī kādā citā tīrā iepakojumā. Pirms novietojiet savu POWERbreathe ierīci uzglabāšanai, vienmēr pārlicinieties, ka tā ir sausa.

Tīrīšana

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

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

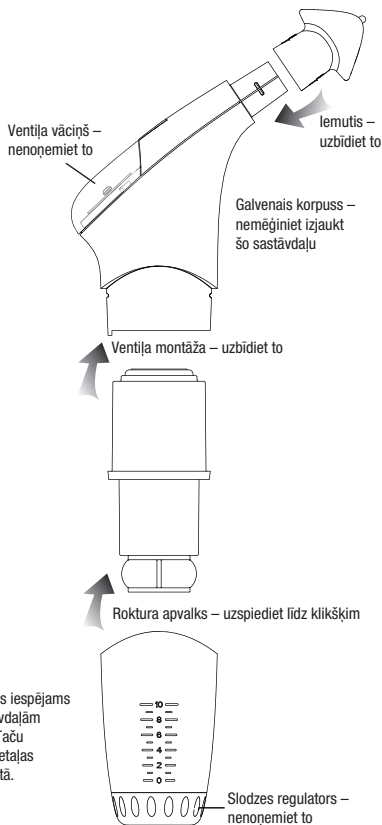
Vienreiz nedēļā veiciet šo pašu procedūru, taču ūdens vietā iemērciet savu POWERbreathe vājas koncentrācijas tīrīšanas līdzekli vai ražotāja apstiprinātā tīrīšanas šķīdumā. Tīrīšanas šķīdumam jābūt paredzētam izmantošanai aprīkojumam, kas nonāk saskarē ar mutes dobumu, piemēram, tādām, ko izmanto zīdaiņu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

Lai uzturētu POWERbreathe vislabākajā lietošanas kārtībā, 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.

Ja POWERbreathe Plus nepieciešams tīrīt vēl, to iespējams izjaukt pa sastāvdaļām, kā attēlots diagrammā 11. lappusē. Izjaucot POWERbreathe Plus, uzmanieties, lai nepazaudētu kādu detaļu.

Piezīme. POWERbreathe Plus nav piemērots mazgāšanai trauku mazgājamajā mašīnā.

POWERbreathe PLUS montāža



Piezīme. POWERbreathe Plus iespējams izjaukt pa vēl sīkākām sastāvdaļām (izņemot galveno korpusu). Taču tas nav ieteicams, jo sīkās detaļas viegli var atlikt nepareizā vietā.

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 leņķu projektu, izstrādāts un ražots
Apvienotajā Karalistē



Plus 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.

Saistību atruna

POWERbreathe ierīces nav rotaļlietas. Izstrādājums ir izstrādāts vienīgi elpošanas vingrinājumu veikšanai. Lietošana 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 nav iespējams 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 nejašu, 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.

Tehniskās specifikācijas

Iemutis:.....	PVC, kas nav izgatavots no dabīgās gumijas lateksa vai ftalātiem un satur sudraba biocīda piedevu
Caurspīdīgs roktura apvalks:.....	polikarbonāts
Mīksts regulatora rokturis:.....	ABS ar santoprēna pārklājumu
Atloku vārsts:.....	silīcijs 60
O-gredzens:.....	nitrila gumija
Deguna skavas gumija:.....	silīcijs 40
Deguna skavas tilts:.....	neilons
Pārējās sastāvdaļas:.....	ABS (akrilonitrila butadiēna stīrēns)

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 saspiešanu 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) @ 1L.sec-1										
Slodzes iestatījums											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LR	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
MR	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
HR	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

LR

(LIGHT
RESISTANCE)
**VIĒĻA
PRETESTĪBA**

MR

(MEDIUM
RESISTANCE)
**VIDĒJA
PRETESTĪBA**

HR

(HEAVY
RESISTANCE)
**STĪPRA
PRETESTĪBA**

Pretestības līmeņu apzīmējumi

Viegla pretestība
Vidēja pretestība
Stīpra pretestība

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