

Ievads

Cienījamais klient!
Paldies, ka iegādājāties POWERbreathe EX1 izelpas muskuļu trenāžieri (EMT) / Expiratory Muscle Strength Training (EMST). Pareizi lietojot, jums vajadzētu sākt baudīt savas priekšrocības POWERbreathe EX1 tikai dažu nedēļu laikā.
Pareizi lietojot, POWERbreathe EX1 stiprinās konkrētus muskuļus, ko izmanto izelpošanai. Ir pierādīts, ka izelpas muskuļu treniņš var būt noderīgs insulta rehabilitācijai, Parkinsona slimībai un cilvēkiem ar Muguras smadzeņu traumām kā arī citi apstākļiem, kas ietekmē spēju runāt, klepot un noīst.
Tas var būt noderīgi arī mūziķiem, vokālistiem un sportistiem, lai uzlabotu savu veikspēju un izturību.
POWERbreathe EX1 izmanto paņēmienu, kas pazīstams kā pretestības treniņš. Tas stiprina izelpas elpošanas muskuļus, liekot tiem strādāt grūtāk, tāpat kā jūs varētu izmantot svarus, lai palielinātu roku muskuļu spēks. Trenējoties ar POWERbreathe EX1, jūs ievērosiet, ka jums ir vairāk jāstrādā, lai izelpotu. Tas ir efekts pretestības treniņš, kas iedarbojas uz muskuļiem, ko izmanto izelpošanai – galvenokārt iekšējās starpribu, šķērsvirziena vēdera, vēdera muskuļus un diafragma. Ielpojot, nav pretestības un var elpot normāli, ļaujot ieelpot gaisu plaušās, kas ir gatavas nākamajam izelpot.
Jums var būt zināmas noteiktas elpošanas metodes, piemēram, tās, kuras tiek izmantotas jogā, kas veicina deguna elpošanas izmantošanu. Mēs vienmēr iesakām deguna elpošanu, lai filtrētu, sasildītu un mitrinātu gaisu, ko ieelpojat. Lai gan trenējoties ar POWERbreathe EX1, jums ir jāizelpo cauri muti, nevis degunu. Elpošanas spēks un kontrole saglabāsies, kad atgriezīsities pie deguna elpošanas pēc treniņa.

Piesardzības pasākumi

POWERbreathe EX1 ir izelpas muskuļu trenāžieris, kas nesatur zāles, ir piemērots gandrīz ikvienam un, pareizi lietojot, nedrīkst izraisīt kaitīgas blakusparādības.
Ja jums ir šaubas par POWERbreathe EX1 ierīces piemērošību vai ja jums ir veselības traucējumi, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu. Lūdzu, izlasiet šo - informāciju par piesardzības pasākumiem un KONTRINDIKĀTĀM, lai nodrošinātu, ka POWERbreathe EX1 ierīci izmantojat droši un atbilstoši:

Neveiciet izmaiņas nevienā parakstītajā medikamentā vai noteiktajā ārstēšanas programmā bez konsultēšanās ar savu ārstu.
• Neizmantojiet POWERbreathe EMT ierīci, piedaloties citos pasākumos aktivitātes, par kurām jūs varat kļūt apjucis, piemēram, ejot, skrienot un braucot.
• Lai novērstu iespējamu infekciju pārvešanu, mēs iesakām neizpaust savu POWERbreathe EX1 ar citiem lietotājiem, tostarp ģimenes locekļiem.
• Šis produkts nav paredzēts slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai, ārstēšanai vai profilaksei.
• POWERbreathe EX1 ir paredzēts tikai jūsu izelpas muskuļu vingrināšanai. Nekāds cits pielietojums nav paredzēts.
• Ikvienam, kas ir jaunāks par 16 gadiem, vajadzētu izmantot tikai POWERbreathe EMT / IMT ierīces ar uzraudzību no pieauguša cilvēka. POWERbreathe EX1 satur mazas detaļas un tā nav piemērots bērniem līdz 7 gadu vecumam.
• Trenējoties ar POWERbreathe EX1, jums tas jādara izelpojot jūtiet pretestību, bet tai nevajadzētu būt sāpīgai. Ja, lietojot POWERbreathe EX1, jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet darbību un konsultējieties ar savu ārstu.
• Ja, izmantojot POWERbreathe EMT, sākat reiboni, lūdzu, pauzējiet līdz atveseļošanās un veikt ilgākus pārtraukumus starp elpas.
• Dažiem lietotājiem var rasties nelielas diskomforts ausīs, trenējoties ar POWERbreathe EMT ierīci, īpaši, ja viņi atgūstas no saaukstēšanās. To izraisa nepietiekama spiediena izlīdzināšana starp muti un ausīm. Ja simptomi saglabājas, jums jākonsultējas ar savu ārstu.

• Ja Jums ir saaukstēšanās, sinusīts vai elpceļu infekcija, mēs iesakām neizmanto POWERbreathe EX1, kamēr simptomi nav izzuduši. Ja rodas šaubas, konsultējieties ar savu ārstu.
Turklāt ir izcelti šādi nosacījumi, kuru dēļ ir nepieciešama ārsta palīdzība profesionāli pirms ierīces POWERbreathe EX1 lietošanas:

• Spontāns pneimotorakss anamnēzē (plaušu sabrukums, kas nav radies traumatiskas traumas, piemēram, lauztas ribas dēļ), jo tas var izraisīt stāvokļa atkārtanos.
Pēc traumatiska pneimotoraksa un/vai lauztas ribas POWERbreathe EX1 nedrīkst lietot pirms pilnīgas atveseļošanās.
• Ja Jums ir neārstēts un nekontrolējams augsts asinsspiediens (hipertensija).
• Krūškurvja rentgenuzņēmumā lieli pūslīši
• Ja esat grūtniece vai jums ir aizdomas par grūtniecību
• Ja Jums tiek veikta cerebrospīnālā šķidruma drenāža (CSF drenāža)
• Ja Jums ir deguna asiņošana (deguna asiņošana)
• Ja Jums tiek veikta barības vada operācija vai atgūstaties no tās

• Ja Jums ir aktīva hemoptīze (asins klepus)
• Ja Jums tiek veikta plaušu rezekcijas vai plaušu transplantācijas operācija vai jūs atgūstaties no tās
• Ja Jums ir traheostoma
• Ja Jums nesen ir bijis insults
• Ja Jums ir sirdsdarbības traucējumi
• Ja Jums ir astma, emfizēma vai hroniska obstruktīva plaušu slimība
• Ja Jums ir bijusi galvas/kakla operācija
• Ja Jums ir neārstēta gastroezofageālā refluksa slimība
• Ja Jums ir smagas grēmas simptomi
• Ja Jums nesen ir bijusi vēdera operācija vai ir vēdera trūce
Ja jums ir kādas šaubas, lūdzu konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu, lai noskaidrotu, vai POWERbreathe EX1 jums ir piemērots.
Kontrindikācijas:
• POWERbreathe EX1 nav piemērots astmas pacientiem ar zemu simptomu uztveri un, kuri cieš no biežiem, smagiem paasinājumiem vai ar neparasti vāju aizdusas uztveri.

Kontaktinformācija

Galvenais birojs: POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0FG, Anglija, Lielbritānija
Tālrunis: +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

EK REP HaB GmbH,
Porschestr. 4,
D-21423 Winsen an der Luhe,
Deutschland.



POWERbreathe International Ltd. (AK REP)
Northfield Road,
Southam,
Warwickshire, CV47 0FG
Anglija, Lielbritānija
Tālrunis: +44 (0)1926 816100
E-pasts: enquiries@powerbreathe.com
powerbreathe.com

Izplatīšana:

HaB International Ltd.
Northfield Road, Southam,
Warwickshire CV47 0FG, Anglija, Lielbritānija
Tālrunis: +44 (0) 1926 816100
www.habdirect.co.uk

Ziemeļamerika:

Powerbreathe
Klientu apkalpošana, piegāde un noliktava
7621 East Joy Road, Ann Arbor,
Mičigana
48105, ASV

Tālrunis: +00 1 (0)734 996 5900
www.powerbreathe-usa.com

Par citām teritorijām, lūdzu, apmeklējiet:
www.powerbreathe.com



Atruna

POWERbreathe ierīces nav rotālietas. Šis produkts ir paredzēts lietošanai tikai elpošanas vingrinājumiem.

Cita veida lietošana nav ieteicama. Vienmēr meklējiet padomu savam ārstam vai citam veselības aprūpes sniedzējam, ja jums ir kādi jautājumi par veselības stāvokli. Šis produkts nav paredzēts slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai vai profilaksei. Individuālie rezultāti var atšķirties. Netiek izvirzītas vai netiešas pretenzijas par šeit esošā aprīkojuma izmantošanu vai rezultātiem.

Pirms lietošanas vienmēr izlasiet lietotāja rokasgrāmatu.

Šajā rokasgrāmatā esošie materiāli ir paredzēti tikai informatīviem nolūkiem.

POWERbreathe ierīces satur mazas detaļas un nav piemērotas bērniem, kas jaunāki par 7 gadiem. Piezīme: šis izstrādājums ir aizliegots, lai nodrošinātu higiēnu, un to nevar atgriezt, ja plomba ir bojāta. Uzņēmums POWERbreathe International Ltd nesniedz nekādus apliecinājumus vai garantijas attiecībā uz šo rokasgrāmatu vai attiecībā uz šeit aprakstītajiem produktiem.
POWERbreathe International Ltd nav atbildīgs par jebkādiem tiešiem, netiešiem vai nejausiem, izrietošiem vai īpašiem zaudējumiem, kas izriet no šī materiāla vai šeit aprakstīto produktu nepareizas izmantošanas vai novirzēm no paredzētās lietošanas.

POWERbreathe ir patentēts un dizaina ar autortiesībām aizsargāts produkts. Visas tiesības paturētas. Specifikācijas var mainīties bez brīdinājuma ražotāja nepārtrauktās izstrādes programmas dēļ.

POWERbreathe logotipa tips ir POWERbreathe Holdings Ltd reģistrēta preču zīme.

Visi POWERbreathe produktu nosaukumi ir POWERbreathe Holdings Ltd. preču zīmes vai reģistrētas preču zīmes.

Visas detaļas ir pareizas presēšanas brīdī.

POWERbreathe Holdings Ltd. (E&OE). © 01/2024

Tehniskā specifikācija

Iemutes materiāls: Termoplastiskie elastomēri (TPE)

Roktura vāks Polikarbonāts

Mīkstais pieskāriena regulēšanas rokturis ABS ar Santoprēna pārklājumu

Atloka vārsts Silikona 60

O-gredzens Nitrila gumija

Visas pārējās sastāvdaļas ABS (akrilnitrila butadiēna stirols)

Slodzes izvēles diapazons

Modelis	Slodze (cmH2O)
	Ielādēt iestatījumu
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
EX1-LR 10 17 24 31 38 45 52 59 66 73 80	
EX1-MR 35 49 63 77 91 105 119 133 147 161 175	
EX1-HR 55 72 88 105 121 138 154 171 187 204 220	

LR MR HR

VIEGLA
IZTURĪBA

VIDĒJA
PRETESTĪBA

SPĒCĪGA
PRETESTĪBA

Atslēga uz pretestības līmeņiem

Gaismas izturības iesācēju līmenis cilvēkiem, kuri pirmo reizi izmanto EMT.

Vidēja pretestība Vidēja līmeņa cilvēkiem ar mērenu līdz

Spēcīga pretestība

līti piemērots.

Tiem, kuri ir sasnieguši EX1-MR augstāko līmeni.

POWER breathe EX1™

Lietotāja rokasgrāmata

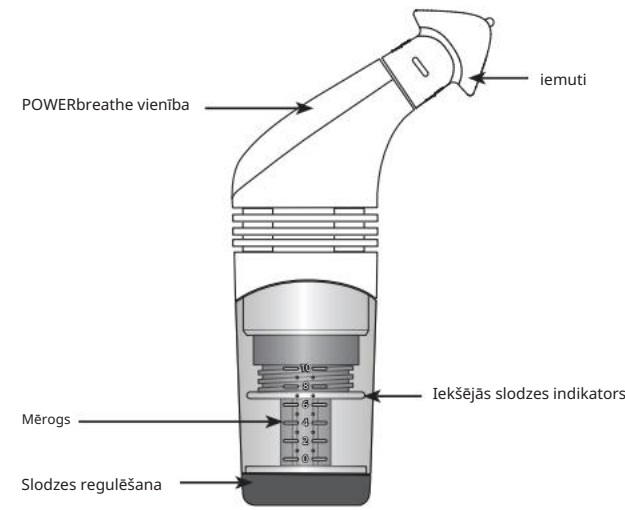


Izelpas

Izelpas Ieavesmojošs Izelpas

- Neizmantojiet POWERbreathe EX1, ja jums ir plīsusī bungādiņa vai kāds cits auss stāvoklis.
- Neizmantojiet POWERbreathe EX1, ja esat slimis ar kostohondrītu vai, iespējams, ciešat no tā.
- POWERbreathe EX1 nav piemērots pacientiem ar izteikti paaugstinātu kreisā kambara beigu diastolisko tilpumu un spiedienu.
- POWERbreathe EX1 nav piemērots pacientiem ar sirds mazspējas pazīmi un simptomu pasliktināšanos pēc elpošanas muskuļu treniņa (RMT).
- Neizmantojiet POWERbreathe EMT ierīcēm vajadzētu nedrīkst lietot, ja jums ir pārmērīgs acs iekšējais spiediens
- Ja rodas šaubas, konsultējieties ar savu elpceļu veselības speciālistu.
- Lai iegūtu papildinformāciju par POWERbreathe ierīču klīnisko efektivitāti, lūdzu, apmeklējiet vietni www.powerbreathe.com.

Produkta apraksts – saturs



5 uzglabāšanas maisiņš



Lietotāja rokasgrāmata

Atrodiet pareizo treniņu slodzi

Mēģiniet pabeigt 5 elpas ar slodzi 0, izmantojot aprakstīto elpošanas metodi. Neuzaucieties, ja nevarat uzreiz veikt 5 elpas vienā mēģinājumā. Katrs cilvēks ir atšķirīgs, un var būt nepieciešams laiks, lai izveidotu elpošanas muskuļus.

- Ja varat viegli veikt 5 elpas, pagrieziet slodzes regulēšanas pogu pulksteņrādītāja virzienā par vienu pilnu apgriezību, lai palielinātu treniņu slodzi, pēc tam atkārtojiet vingrinājumus.
- Tādā veidā, pakāpeniski palielinot slodzi, līdz jūs varat veikt tikai 5 elpas, jūs atradīsiet sev labāko treniņu slodzi.
- Kad esat atradis pareizo slodzi, mēģiniet veikt 5 5 elpu kompleksus dienā ar minūtes atpūtu starp komplektiem un dariet to 5 reizes nedēļā.
- Laika gaitā jūs atklāsiet, ka būs viegli veikt 5 5 elpu kompleksus dienā ar slodzi, kādā trenējaties. Kad tas notiek, palieliniet treniņu slodzi par aptuveni ceturtdaļu apgrieziena, lai jūs varētu veikt tikai 5 5 elpu kompleksus dienā. Piezīme: skala ir tikai orientējoša – nejutiet, ka katru reizi, palielinot treniņu slodzi, jums ir jāpavirzās par vienu soli uz augšu. Jūs varat noregulēt pogu par ceturtdaļu, pusi vai pilnu apgriezību atkarībā no jūsu vajadzībām.

Saglabājot savu elpošanu

Pēc 5 nedēļām jūsu elpošanas muskuļiem vajadzētu būt ievērojami uzlabotiem, un jūsu elpošanas muskuļiem vajadzētu justies stiprākiem. Šajā posmā jums nevajadzēs katru dienu izmantot POWERbreathe EX1, lai saglabātu uzlabojumus. Pietiks ar treniņiem ar ierīci POWERbreathe EX1 tikai 3 dienas nedēļā.

Tīrīšana

Jūsu POWERbreathe lietošanas laikā tiks pakļauts siekalām, un mēs iesakām to bieži tīrīt, lai tas būtu labā darba kārtībā.

Dažas reizes nedēļā iemērciet savu POWERbreathe EX1 siltā ūdenī uz apmēram desmit minūtēm un pēc tam noslaukiet to ar mitru drāniņu zem silta, tekoša ūdens, īpašu uzmanību pievēršot iemutnim. Nokratiet lieko ūdeni un atstājiet uz tīra dvieļa nožūt.

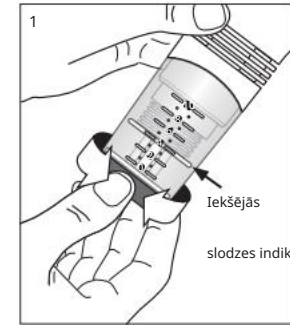
Reizi nedēļā veiciet to pašu procedūru, taču iemērciet savu POWERbreathe EX1 maigā tīrīšanas vai apstiprinātā tīrīšanas šķīdumā, nevis ūdenī. Izmantotajam tīrīšanas šķīdumam jābūt paredzētam iekārtām, kas nonāk saskarē ar muti, piemēram, zīdaiņu pudelītēm.

POWERbreathe tīrīšanas tabletes ir pieejamas pie dažiem POWERbreathe izplatītājiem vai apmeklējiet vietni www.powerbreathe.com.

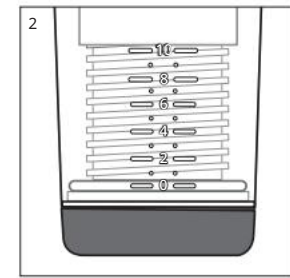
Lai jūsu POWERbreathe EX1 būtu vislabākajā stāvoklī, pēc tīrīšanas turiet to otrādi zem tekoša krāna, lai ūdens varētu izplūst caur ierīci. Nokratiet lieko ūdeni un atstājiet uz tīra dvieļa nožūt.

Piezīme: • POWERbreathe EX1 nav piemērots lietošanai trauku mazgājamā mašīnā. • Nežāvējiet uz karstām virsmām.

Darba sākšana ar POWERbreathe EX1

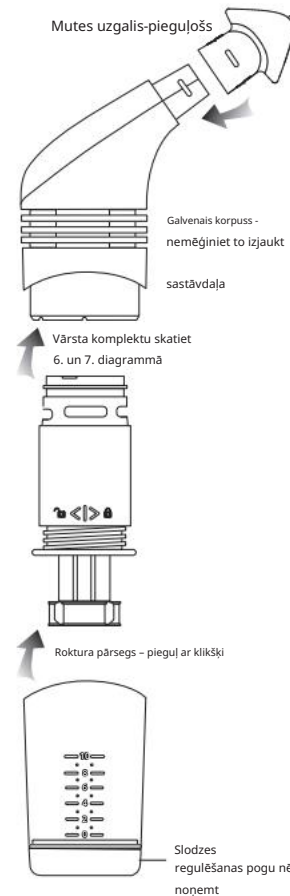


1. diagramma: POWERbreathe regulēšana
Izņemiet POWERbreathe EX1 no iepakojuma. Turot POWERbreathe EX1 vertikāli, praktizējiet treniņu slodzes regulēšanu: Pagrieziet slodzes regulēšanas pogu pulksteņrādītāja virzienā, lai palielinātu treniņu slodzi; pagrieziet slodzes regulēšanas pogu pretēji pulksteņrādītāja virzienam, lai samazinātu treniņu slodzi. Ievērojiet, ka POWERbreathe EX1 sānos ir redzama numurēta skala. Kad slodzes regulēšanas poga tiek pagriezta, iekšējā baltā indikatora josla pārvietosies uz augšu vai uz leju, norādot uz jūsu pašreizējo treniņu slodzi šajā skalā. Skatiet 8. lappusi: Pareizās treniņu slodzes atrašana, lai iestatītu pareizo pretestību, kurā trenēties.

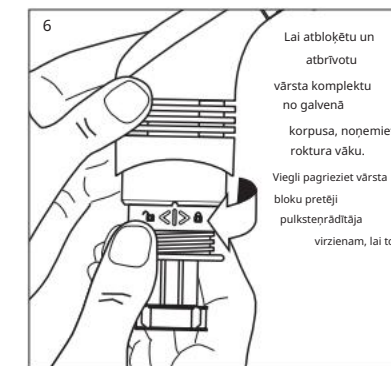


2. diagramma: slodze 0
Tagad iestatiet POWERbreathe EX1 ielādi 0. Pie šīs slodzes iekšējās baltās joslas pamatnei jābūt saskaņotai ar skalas zemāko skaitli, kā parādīts diagrammā. Piezīme: Nemēģiniet samazināt slodzi zem 0, jo tas var sabojāt regulēšanas vītne.

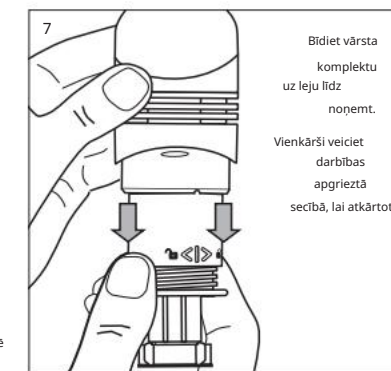
POWERbreathe EX1 montāža



Piezīme: POWERbreathe EX1 var izjaukt tālāk tā sastāvdaļās (izņemot vārsta komplektu). Tas nav ieteicams, jo mazas detaļas var viegli tikt nevietā.

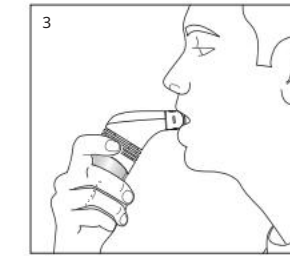


Lai atbloķētu un atbrīvotu vārsta komplektu no galvenā korpusa, noņemiet roktura vāku. Viegli pagrieziet vārsta bloku pretēji pulksteņrādītāja virzienam, lai to atbloķētu.

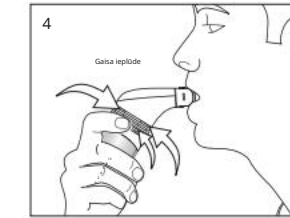


Bidiet vārsta komplektu uz leju līdz noņemt. Vienkārši veiciet darbības apgriezta secībā, lai atkārtoti saliktu.

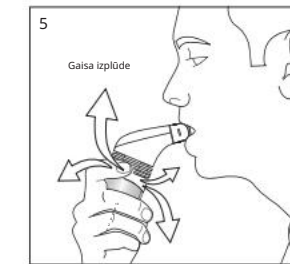
Darba sākšana ar POWERbreathe EX1



3. diagramma: POWERbreathe EX1 ievietošana mutē
Pārliecinieties, ka sēžat vai stāvat taisni un jūtaties atviegloti. Turot POWERbreathe EX1 aiz roktura, ievietojiet iemutni mutē tā, lai jūsu lūpas pārklātu ārējo vairogu, veidojot blīvējumu, un iemutņa koduma bloki tiek satverti starp augšējiem un apakšējiem zobiem.



4. diagramma: ieelpošana caur POWERbreathe EX1.
Pirmkārt, ieelpojiet lēni un pasīvi, cik vien iespējams, papildot plaušas ar pēc iespējas vairāk gaisa. Turiet 1 sekundi.



5. diagramma: izelpošana caur POWERbreathe EX1.
Ātri, spēcīgi izelpojiet caur iemutni, izelpojot pēc iespējas vairāk gaisa.

Piezīme: neelsojiet — ja sākat justies vieglprātīgi, samaziniet ātrumu un apturiet elpas beigās.

Kad esat atradis pareizo slodzi, mēģiniet veikt 5 5 elpu kompleksus dienā ar minūtes atpūtu starp komplektiem un dariet to 5 reizes nedēļā.

Garantija

* Šī garantija pircējam piešķir īpašas likumīgas tiesības. Pircējam var būt arī citas likumā noteiktās tiesības. Ar šo POWERbreathe International Ltd. garantē sākotnējam pircējam, kura vārdam ir jābūt atbilstoši reģistrētam, ka tā pārdotajam produktam nav materiāla un ražošanas defektu. Uzņēmuma POWERbreathe International Ltd. pienākumi saskaņā ar šo garantiju attiecas tikai uz tādu ierīces daļu vai daļu remontu un nomaiņu, kurām pārbaudē tiks konstatēts materiāla vai ražošanas defekts. Šī garantija neattiecas uz nepareizu izmantošanu, ļaunprātīgu izmantošanu vai negadījumiem, piesardzības pasākumu nolaidību, nepareizu apkopi vai komerciālu izmantošanu, saplaisājušiem vai salauztiem korpusiem. Divu gadu garantijas laikā prece tiks vai nu salabota, vai nomainīta (pēc mūsu izvēles bez maksas). Garantija neattiecas uz bojājumiem vai izrietošiem bojājumiem, ko izraisījis apkope, kuru nav pilnvarojis POWERbreathe International Ltd. Šeit ietvertās garantijas nepārprotami aizstāj jebkuru citu garantiju, tostarp netiešo garantiju par piemērotību tirdzniecībai un/vai atbilstību mērķim.

Lai aktivizētu garantiju lūdzu, pārliecinieties, ka esat reģistrējies POWERbreathe EX1 pirkumu, apmeklējot vietni www.powerbreathe.com.

Paldies.