

3	<ul style="list-style-type: none"> • Als u een onbehandelde gastro-oesofageale refluxziekte hebt • Als u een onbehandelde en bent hersteld. • Als u een hoofd/hals operatie hebt ondergaan • Als u astma, emfyseem of herhalen. Na een traumatische rib), omdat dit zich eventueel kan letsel zoals bijv. een gebroken • Als u hartafwijkingen hebt gehad • Als u onlangs een beroerte hebt • Als u een tracheostomie hebt • Patiënten waarbij in het verleden sportaan pneumothorax is opgetreden (een klaplong die niet is veroorzaakt door een traumatisch gebrek van het POWERbreathe EX1- hulpmiddel: • Als u een longresectie of een longtransplantatie ondergaat of (ophoesten van bloed) • Als u actieve hemoptoe hebt bent • Als u een slokdarmoperatie (neusbloedingen) • Als u aan epistaxis lijdt ondergaat • Indien u verkouden bent, sinusitis of een luchtweginfectie hebt, raden we u af om uw POWERbreathe EX1 te gebruiken totdat de symptomen contact opnemen met uw arts. • Als u een ceretropsonale u zwanger bent of vermoedt dat DIT wordt veroorzaakt doordat het zijn hersteld van een verkoudheid. (hypertensie) hebt.
---	--

Voorzorgsmaatregelen

Contactgegevens

Hoofdkantoor:
POWERbreathe International Ltd
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire CV47 0FG,
 England, UK
 Telefoon: +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com



POWERbreathe International Ltd. (UK REP)
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire, CV47 0FG
 England, UK
 Tel: +44 (0)1926 816100
 Email: enquiries@powerbreathe.com
 powerbreathe.com

Voor andere gebieden, ga naar:
www.powerbreathe.com

CE REP HaB GmbH,
 Porschestra. 4,
 D-21423 Winsen an der Luhe,
 Deutschland.



Met trots ontwikkeld, ontworpen en gefabriceerd in het Verenigd Koninkrijk

2	<ul style="list-style-type: none"> • De POWERbreathe EX1 is een niet-medicamenteuze expiratoire spiertrainer, geschikt voor bijna iedereen en zou bij correct gebruik geen schadelijke bijwerkingen mogen veroorzaken. Als u twijfels hebt over de geschiktheid van het hulpmiddel POWERbreathe EX1 voor u of u hebt een medische aandoening, neem dan contact op met uw arts. Lees de onderstaande Voorzorgsmaatregelen en CONTRA-INDICATIES door, om ervoor te zorgen dat u de POWERbreathe EX1 veilig en op de juiste manier gebruikt. • De voorzorgsregelen medicaties of het voorgeschreven behandelplan niet wijzigen zonder overleg met uw arts. • De POWERbreathe EMT hulpmiddel niet gebruiken bij andere activiteiten waarbij u kunt worden weestand voelen bij het uitademen. Dit mag echter niet pijnlijk zijn. Zodra u pijn voelt tijdens het gebruik van de POWERbreathe EX1, stop direct met het gebruik en raadpleeg uw arts. • Als u zich duizelig begint te voelen tijdens het gebruik van POWERbreathe EMT, pauzeer dan tot u weer bent hersteld en neem langere pauzes tussen de ademhalingen. • Sommige gebruikers kunnen misschien een licht onaangenaam gevoel in het oor krijgen bij het trainen met de POWERbreathe EMT hulpmiddel, vooral wanneer ze niet
---	--

Voorzorgsmaatregelen

Disclaimers

POWERbreathe hulpmiddelen zijn geen speelgoed. Dit product is alleen ontworpen om te worden gebruikt als ademhalingsoefening.

Gebruik voor andere doeleinden wordt niet aanbevolen. Neem altijd contact op met uw arts of andere zorgverlener indien u vragen hebt met betrekking tot een medische aandoening. Dit product is niet bedoeld om aandoeningen te diagnosticeren, te genezen of te voorkomen. Individuele resultaten kunnen variëren. Geen enkele claim kan worden gemaakt of geïmpliceerd bij de toepassing van of door resultaten die zijn verkregen met de hierin beschreven apparatuur.

Lees vóór gebruik altijd eerst de handleiding.

De inhoud van deze handleiding is louter informatief.

POWERbreathe-hulpmiddelen bevat kleine onderdelen en zijn niet geschikt voor kinderen onder de 7 jaar. Opmerking: Dit product is verzegeld om de hygiëne te garanderen en kan niet worden teruggestuurd als het zegel is verbroken. POWERbreathe International Ltd doet geen beloften en biedt geen garanties met betrekking tot deze handleiding of de producten die hierin worden beschreven. POWERbreathe International Ltd is niet aansprakelijk voor enige schade, directe, indirecte of incidentele, gevolgschade of speciale schade, die voortvloeit uit of verband houdt met het verkeerde gebruik of afwijkingen van het voorgenomen gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

POWERbreathe is een gepatenteerd en door een ontwerpcopyright beschermd product. Alle rechten voorbehouden. Specificaties kunnen zonder kennisgeving veranderen door het continue ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.

Het logo van POWERbreathe is een geregistreerd handelsmerk van POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle POWERbreathe productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van

POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle gegevens zijn correct bij het ter perse gaan.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

1	<ul style="list-style-type: none"> • De POWERbreathe EX1 is uitstulend ontworpen om uw expiratoire spieren te trainen. Is niet bedoeld of bestemd voor andere toepassingen. • Personen onder 16 jaar mogen niet deet met andere gebruikers, inclusief familieleden. • Dit product is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. • De POWERbreathe EX1 is uitstulend ontworpen om uw expiratoire spieren te trainen. Is niet bedoeld of bestemd voor andere toepassingen. • Personen onder 16 jaar mogen niet deet met andere gebruikers, inclusief familieleden. • Dit product is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. • De POWERbreathe EMT hulpmiddel niet gebruiken bij andere activiteiten waarbij u kunt worden weestand voelen bij het uitademen. Dit mag echter niet pijnlijk zijn. Zodra u pijn voelt tijdens het gebruik van de POWERbreathe EX1, stop direct met het gebruik en raadpleeg uw arts. • De POWERbreathe EMT hulpmiddel niet wijzigen zonder overleg met uw arts. • De voorzorgsregelen medicaties of het voorgeschreven behandelplan niet wijzigen zonder overleg met uw arts. • De POWERbreathe EMT hulpmiddel niet gebruiken bij andere activiteiten waarbij u kunt worden weestand voelen bij het uitademen. Dit mag echter niet pijnlijk zijn. Zodra u pijn voelt tijdens het gebruik van de POWERbreathe EX1, stop direct met het gebruik en raadpleeg uw arts. • Sommige gebruikers kunnen misschien een licht onaangenaam gevoel in het oor krijgen bij het trainen met de POWERbreathe EMT hulpmiddel, vooral wanneer ze niet
---	---

Introduction

Geachte klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van de POWERbreathe EX1 expiratoire spiertrainer (expiratory muscle strength trainer, EMST). Als u de POWERbreathe EX1 op het correct gebruik zal POWERbreathe EX1 de specifieke spieren die gebruikt worden bij het uitademen, versterken. Expiratoire spiertraining EMT is nuttig gebieden bij aandoeningen zoals beroerte, de ziekte van Parkinson, ruggeknemmerletsel en andere aandoeningen die van invloed zijn op het vermogen om te spreken, hoesten en slikken.

Het kan ook nuttig zijn voor muzikanten, zangers en atleten om hun prestaties en uithoudingsvermogen te verbeteren. POWERbreathe EX1 gebruikt een techniek die bekend staat als weerstandsstraining. Dit versterkt de uitademingspijpen door ze harder te laten werken, net zoals u gewichten zou gebruiken om uw armspijpen sterker te maken. Tijdens het trainen met de POWERbreathe EX1, zult u merken dat u steeds harder moeten werken om uit te ademen. Dit is het effect van de weerstandsstraining op de spieren die nodig zijn voor uitademen, vooral de intercostale buikspieren, dwarse buik- en buikspieren, en het diafragma. Bij het inademen is er geen weerstand en kunt u normaal inademen, zodat u uw longen met lucht kunt vullen, klaar voor de volgende uitademing.

Misschien kent u bepaalde ademhalingsstechnieken, zoals die welke in yoga worden gebruikt, die het gebruik van neusademhaling bevorderen. Wij adviseren altijd neusademhaling aan om de lucht die u inademt te filteren, verwarmen en bevochtigen. Hoewel de training met de POWERbreathe EX1 vereist dat u door uw mond uitademt in plaats van door uw neus, blijven de extra verbeteringen in ademkracht en -controle bestaan wanneer u na de training weer door uw neus gaat ademen.

Technische specificaties

Materiaal mondstuk.....	Thermoplastische elastomeren (TPE)
Hoes handgreep	Polycarbonaat
Zacht aanvoelend flexibele handgreep.....	ABS met ommandeling van Santopreen
Klepventiel.....	Silicone 60
O-ring.....	Nitrilrubber
Alle overige onderdelen	ABS (Acrylonitril-Butadien-Styreen)

Selectiebereik belasting

Model	Belasting (cmH ₂ O)										
	Instelling belasting										
	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



Overzicht weerstandniveaus

- Lichte weerstand** Beginnersniveau voor mensen die voor het eerst gebruik maken van de EST.
- Medium weerstand** Gemiddeld weerstandsniveau voor gematigde en zeer fitte gebruikers.
- Hoge weerstand** Voor gebruikers die het hoogste weerstandsniveau van de EX1-MR hebben bereikt.

Inhoudsopgave.....	1
Voorzorgsmaatregelen	2-4
Product omschrijving – Inhoud	5
Aan de slag met POWERbreathe EX1	6 & 7
Het vinden van uw juiste trainingsbelasting	8
Reinigen	9
POWERbreathe EX1 systeem	10
Garantie.....	11
Contactgegevens	12
Disclaimer	13
Technische specificaties en selectiebereik van belasting	14

Inhoudsopgave



Gebruikershandleiding



Voorzorgsmaatregelen

- Als u lijdt aan symptomen van hevige brandend maagzuur
- Als u onlangs een abdominale operatie hebt ondergaan of een abdominale hernia hebt
- Als u twijfelt, raadpleeg dan een medisch zorgverlener of de POWERbreathe EX1 geschikt voor u is
- POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor patiënten waarbij de signalen en symptomen van hartfalen verslechteren na respiratoire spiertraining (respiratory muscle training, RMT).
- Gebruik de POWERbreathe EX1 niet als u als u costochondritis hebt gehad of vermoedelijk gaat krijgen

Contra-indicaties:

- POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor astmapatiënten met een lage symptoom-perceptie en die regelmatig last hebben van ernstige aanvallen of met een abnormaal lage perceptie van dyspneu.
- Gebruik de POWERbreathe EX1 niet als u een gescheurd trommelvlies of een andere ooraandoening hebt.
- POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor patiënten met een aanzienlijk verhoogde linker ventriculaire eind-diastolisch volume en druk.

Raadpleeg bij twijfel uw gezondheidsdeskundige op gebied van ademhaling.

Meer informatie over de klinische werkzaamheid van POWERbreathe-hulpmiddelen is te vinden op www.powerbreathe.com.

4

Het vinden van uw juiste trainingsbelasting

Probeer 5 ademhalingen bij belasting 0 te voltooien volgens de bovenbeschreven ademhalingsmethode. Het is niet erg als het niet lukt om direct in één poging 5 ademhalingen te voltooien. Iedereen is anders en het kan tijd kosten om uw ademhalingsspieren op te bouwen.

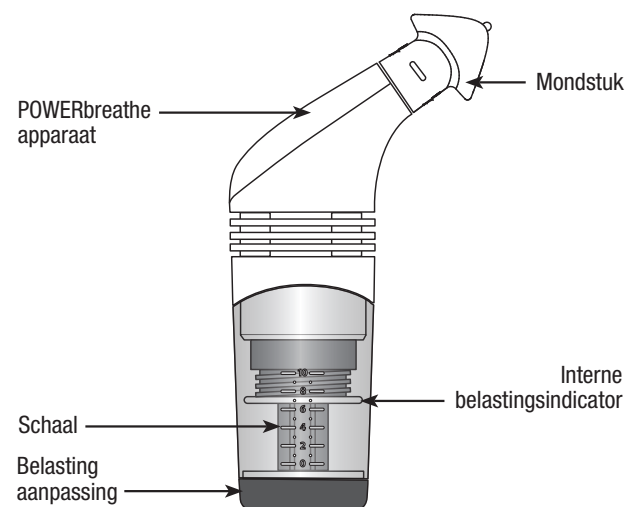
- Als u 5 ademhalingen met gemak kunt volbrengen, verhoog dan de trainingsbelasting door de belastingsverstelknop een volledige slag rechtsom te draaien, herhaal vervolgens de oefeningen.
- Door de belasting geleidelijk op te voeren tot u nog maar net 5 ademhalingen kunt volhouden, vindt u de voor u beste trainingsbelasting.
- Zodra u eenmaal de juiste belasting hebt gevonden, streef dan naar 5 sets van 5 ademhalingen met een minuut pauze tussen de sets. Doe dit op 5 dagen per week.
- Na verloop van tijd zult u merken dat het gemakkelijker wordt om de trainingen bij die belasting uit te voeren. Zodra dit het geval is, verhoog dan de trainingsbelasting met ongeveer een kwartslag, zodat u nog maar net in staat bent om de 5 trainingen per dag te voltooien. Opmerking: de schaal slechts bedoeld als richtlijn - u hoeft niet telkens uw trainingsbelasting met een hele stap te verhogen. U kunt de knop ook een kwartslag, halve slag of een hele slag omdraaien, afhankelijk van uw behoeften.

Onderhouden van uw ademhaling

Na 5 weken zouden uw ademhalingsspieren aanzienlijk verbeterd moeten zijn en sterker aanvoelen. In dit stadium is het niet meer nodig om elke dag de POWERbreathe EX1 te gebruiken voor het behoud van uw verbetering. Slechts 3 dagen per week trainen met uw POWERbreathe EX1 zou voldoende moeten zijn.

8

Product omschrijving - inhoud



Bewaarszakje



Gebruikershandleiding

5

Reinigen

Uw POWERbreathe zal tijdens het gebruik worden blootgesteld aan speeksel en wij raden u aan het hulpmiddel regelmatig schoon te maken om het in goede staat te houden.

Week uw POWERbreathe EX1 een paar keer per week ongeveer tien minuten in warm water en veeg deze daarna af met een zachte doek onder warm, stromend water, waarbij u vooral op het mondstuk let. Schud het overtollige water af en laat drogen op een droge doek.

Dompel een keer per week, tijdens dezelfde schoonmaakprocedure, uw POWERbreathe EX1 in een mild reinigende of goedgekeurde reinigungsoplossing in plaats van in water. De gebruikte reinigungsoplossing moet geschikt zijn voor gebruik van apparatuur dat in contact komt met de mond, zoals dat bijvoorbeeld wordt gebruikt bij het schoonmaken van zuigflessen van baby's.

POWERbreathe-reinigingstabletten zijn verkrijgbaar bij een aantal POWERbreathe-distributeurs of ga naar www.powerbreathe.com

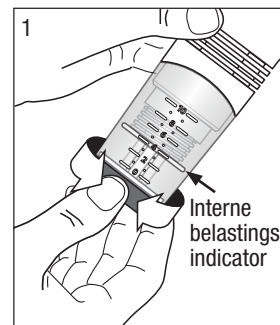
Om uw POWERbreathe EX1 in topconditie te houden, houdt u hem na het reinigen ondersteboven onder stromend water zodat het water door het hulpmiddel kan lopen. Schud het overtollige water af en laat drogen op een droge doek.

Opmerking:

- De POWERbreathe EX1 is niet geschikt voor de vaatwasser
- Niet drogen op hete oppervlakken

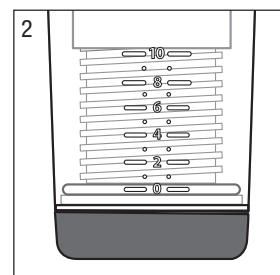
9

Aan de slag met POWERbreathe EX1



Afbeelding 1: Aanpassen POWERbreathe

Verwijder de verpakking van de POWERbreathe EX1. Houd de POWERbreathe EX1 rechtop en oefen met het instellen van de trainingsbelasting: draai de belastingsinstelknop rechtsom om de trainingsbelasting te verhogen; draai de belastingsinstelknop linksom om de trainingsbelasting te verlagen. Let daarbij op de genummerde schaal op de zijkant van de POWERbreathe EX1. Als de belastingsinstelknop wordt gedraaid, beweegt de interne witte indicatorband omhoog of omlaag en geeft zo uw huidige trainingsbelasting aan op deze schaal. Zie pagina 8: Het vinden van de juiste trainingsbelasting om de juiste weerstand voor u in te stellen om op te trainen.

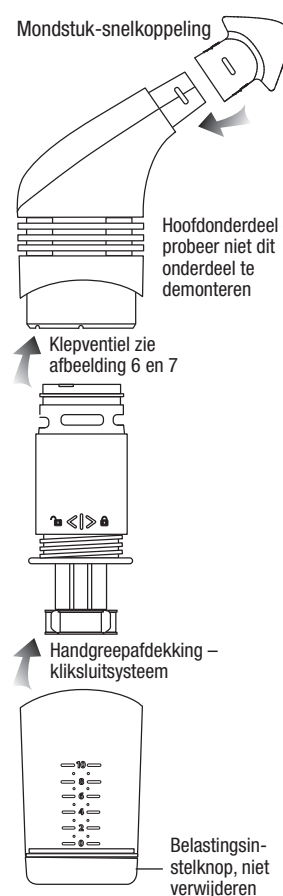


Afbeelding 2: Belasting 0

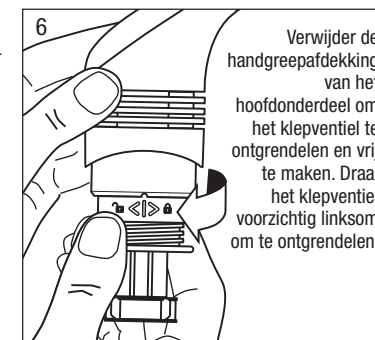
Stel de POWERbreathe EX1 nu in op belasting 0. Bij deze belasting moet de onderkant van de interne witte band op één lijn liggen met het laagste getal op de schaal, zoals aangegeven in het diagram. **Opmerking: De belasting niet tot onder 0 teruggaaien. Dit kan de afstelschroefdraad beschadigen.**

6

Overzicht POWERbreathe EX1



Note: De POWERbreathe EX1 mag verder worden gedemonteerd in de samenstellende delen (met uitzondering van het ventielstelsel). Dit wordt afgeraden omdat kleine delen gemakkelijk verkeerd kunnen worden vastgemaakt.



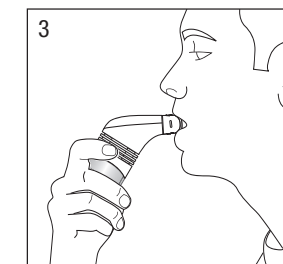
Verwijder de handgreepafdekking van het hoofdonderdeel om het klepventiel te ontgrendelen en vrij te maken. Draai het klepventiel voorzichtig linksom om te ontgrendelen.



Schuif klepventiel naar beneden om deze te verwijderen. Voer de handelingen gewoon in omgekeerde volgorde uit om opnieuw te monteren.

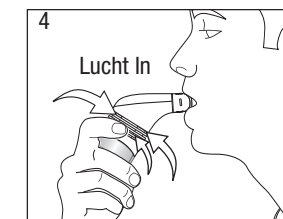
10

Aan de slag met POWERbreathe EX1



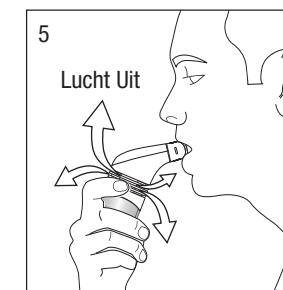
Afbeelding 3: De POWERbreathe EX1 in uw mond plaatsen

Zorg ervoor dat u rechtop staat of zit en ontspannen bent. Houd de POWERbreathe EX1 bij de handgreep vast. Neem nu het hulpmiddel in de mond. Let erop dat uw lippen over de rand van het mondstuk heen gaan zodat er een goede afsluiting is. Uw onder- en boventanden klemmen de bijtblokken van het mondstuk stevig vast.



Afbeelding 4: Inademen door de POWERbreathe EX1.

Adem eerst langzaam en passief in, zo ver als u kunt, vul uw longen met zoveel mogelijk lucht, houd 1 seconde vast.



Afbeelding 5: Uitademen door de POWERbreathe EX1.

Adem zo snel en krachtig mogelijk uit door het mondstuk, adem daarbij zoveel mogelijk lucht uit als u kunt. **Opmerking: niet hijgen, als u een licht gevoel in uw hoofd krijgt, adem dan langzamer en pauzeer aan het einde van uw uitademing.**

Zodra u eenmaal de juiste belasting hebt gevonden, streef dan naar 5 sets van 5 ademhalingen per dag met een minuut rustpauze tussen de sets en doe dit 5 keer per week.

7

Garantie

* Deze garantie geeft de koper specifieke juridische rechten. De koper heeft mogelijk ook nog andere wettelijke rechten. POWERbreathe International Ltd garandeert hierbij de oorspronkelijke koper, wiens naam op juiste wijze is geregistreerd, dat het verkochte product vrij is van fabricage- of materiaalfouten. De onder deze garantie geldende verplichtingen van POWERbreathe International Ltd zijn beperkt tot het repareren en vervangen van die delen of onderdelen van het apparaat die, zoals uit inspectie blijkt, materiaal- of fabricagefouten vertonen. Onjuist gebruik, opzettelijke beschadiging of ongelukken, niet naleving van de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud of commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen vallen niet onder deze garantie. Het product wordt gerepareerd of vervangen (dit wordt kosteloos door ons beoordeeld) gedurende de garantietermijn van twee jaar. Schade of gevolgschade die werd veroorzaakt door niet door POWERbreathe International Ltd geautoriseerde service, valt niet onder de garantie. De hierin opgenomen garanties vervangen nadrukkelijk alle andere garanties met inbegrip van geïmpliceerde garantie van verkoopbaarheid en / of gebruiksgeschiktheid.

Activeren van uw garantie Zorg ervoor dat u de aankoop van uw POWERbreathe EX1 model aanmeldt op www.powerbreathe.com Hartelijk dank voor uw medewerking.

11