

Óvintézkedések

Elérhetőségek

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

IMPOR T ÓR:
Apex Pharma Kft
 1034. Budapest Zápor utca 4.
 www.powerbreathe-co.hu
 info@apexpharma.hu
 Tel. +36/1- 2021053

Weboldal más országok részére:
www.powerbreathe.com

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


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

A terméket az Egyesült Királyságban terveztek és fejlesztették.



Óvintézkedések

Nyilatkozat

A POWERbreathe eszközök nem gyerekek szánt játékok. A termék kizárólag légzőgyakorlatok kivitelezésére szolgál.

Más célból való használata nem ajánlott. Mindig kérjen tanácsot orvosától vagy más egészségügyi szolgáltatótól, ha bármilyen kérdése merülne fel az egészségi állapotával kapcsolatban. A termék nem alkalmas diagnosztikus felállítására, gyógyításra vagy bármilyen betegség megelőzésére. Az eredmények személyenként változhatnak. A jelen készülék használatával vagy eredményeivel kapcsolatban semmilyen kifejezett vagy vélelmezett állítás nem tehető.

Használat előtt mindig olvassa el a felhasználói kézikönyvet.

A kézikönyv anyaga kizárólag tájékoztató célú.

A POWERbreathe apró alkatrészeket tartalmaz, és 7 éven aluli gyermekek nem használhatják. Megjegyzés: A termék a higiénia fenntartása érdekében le van zárva, és nem küldhető vissza, ha a csomagolás sérült.

A POWERbreathe International Ltd. kizár minden felelősséget és jótállást a jelen kézikönyvvel vagy az abban leírt termékekkel kapcsolatban.

A POWERbreathe International Ltd. nem vállal felelősséget semmilyen közvetlen, közvetett vagy esetleges, következményes vagy különleges kárért, amely a jelen anyag vagy az itt leírt termékek nem megfelelő vagy nem rendeltetésszerű használatából ered, vagy azokhoz kapcsolódik.

A POWERbreathe szabadalmaztatott és kialakítását tekintve jogvédett termék. Minden jog fenntartva. A jellemzők értesítés nélkül változhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően.

A POWERbreathe emblématípus a POWERbreathe Holdings Ltd. bejegyzett védjegye.

Minden POWERbreathe terméknév a POWERbreathe Holdings Ltd.

A nyomdába kerülés idején minden adat helyes volt. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

Bevezetés

Műszaki jellemzők

- A fúvóka anyaga:.....teroplasztikus elastomer (TPE)
 Fogantyúburkolat..... polikarbonát
 Puha állítógombABS öntött szantoprén bevonattal
 Szárnyas szelepszilikon 60
 O gyűrű..... nitrilgumi
 Egyéb komponensekABS (akrlnitril-butadién-sztirol)

A terhelés szintjének beállítása

Típus	Terhelés (H ₂ Ocm)										
	Terhelési beállítás										
	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 KISMÉRTÉKŰ ELLENÁLLÁS
MR KÖZEPES ELLENÁLLÁS
HR NAGYMÉRTÉKŰ ELLENÁLLÁS

Az ellenállásszint jele

Kismértékű ellenállás Kezdő szint az EMT-t először használók számára.
Közepes ellenállás Közepes szint azoknak, akik mérsékelten vagy nagyon fitteek.
Nagymértékű ellenállás Azoknak, akik elérték az EX1-MR legmagasabb szintjét.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....1
 Óvintézkedések2-4
 Termékleírás – Tartalom5
 Ismerte meg a POWERbreathe EX1 eszközt!6 & 7
 A megfelelő edzési terhelés kiválasztása.....8
 Tisztítás.....9
 POWERbreathe EX1 összeszerelése10
 Jótállás11
 Elérhetőségek.....12
 Nyilatkozat.....13
 Műszaki jellemzők és terhelési tartományok14

Felhasználói kézikönyv



Óvintézkedések

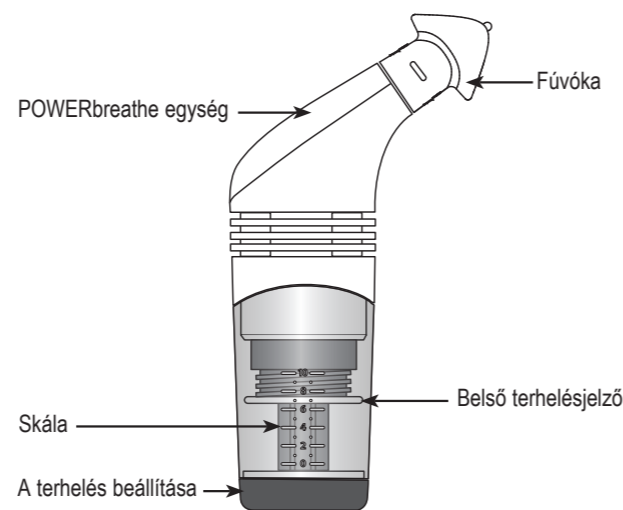
Ellenjavallatok:

- A POWERbreathe EX1 nem alkalmazható olyan asztmás betegek esetében, akiknél rosszabb tünetérzékelés, valamint gyakori és súlyos fellángolások vagy a nehézlégzés rendellenesen alacsony érzékelése áll fenn.
- Ne használja a POWERbreathe EX1 eszközt dobhártyaszakadás vagy a fül más megbetegedése esetén.
- A POWERbreathe EX1 nem alkalmazható olyan betegek esetében, akiknél jelentősen emelkedett a bal kamrai végdiasztolés térfogat és nyomás.
- A POWERbreathe EX1 nem alkalmazható olyan betegeknek, akiknél a rosszabbodó szívelégtelenség jelei és tünetei állnak fenn a légzőizommedzés (RMT) után.
- Ne használja a POWERbreathe EX1 eszközt bordaporcgyulladás meglete vagy gyanúja esetén.

Ha kétségei vannak, forduljon tüdőgyógyász szakorvoshoz.

A POWERbreathe eszközök klinikai hatékonyságára vonatkozó további információkért látogasson el a www.powerbreathe.com weboldalra.

Termékleírás – Tartalom



Tárolózsák



Felhasználói kézikönyv

4

A megfelelő edzési terhelés kiválasztása

Próbáljon elvégezni 5 légvételt a 0. terhelési szinten, a leírt légvételi módon. Ne aggódjon, ha nem tudja elvégezni a 5 légvételt rögtön az első próbálkozásnál. Minden ember más, és időbe telhet, míg légzőizmai megerősödnek.

- Ha könnyen elvégzi az 5 légvételt, tekerje egy teljes fordulattal az óramutató járása szerint a beállítógombot az edzési terhelés növeléséhez, majd ismétlje meg a gyakorlatot.
- Ezzel a módszerrel fokozatosan növelheti a terhelést, amíg már épp csak el képes végezni az 5 légvételt, és megtalálhatja az Önnek leginkább megfelelő terhelést.
- Amikor megtalálta a legmegfelelőbb terhelést, a cél 5 légvétel 5 sorozatban, napo a sorozatok között egy perc pihenőt tartva, és ezt hetente 5-ször megismételve.
- Idővel azt tapasztalja majd, hogy a gyakorlatban használt terheléssel könnyűvé válik az 5 légvétel napi 5 sorozatban. Ebben az esetben növelje az edzési terhelést nagyjából egynegyed fordulattal úgy, hogy még éppen el tudja végezni a 5 légvételt napi 5 sorozatban. Megjegyzés: A skála kizárólag útmutatóként szolgál – nem kell egy egész lépéssel emelnie az edzési terhelést, valahányszor növelni kívánja. A szükségletei szerint a gomb elforgatható negyed, fél vagy teljes fordulattal.

A légzés szinten tartása

5 hét alatt légzőizmainak jelentősen fejlődniük kell, és légzőizmainak erősebbnek kell érződniük. Ebben az időszakban nem kell naponta használnia a POWERbreathe EX1 eszközt a fejlesztett légzés fenntartása érdekében. Elegendő mindössze heti 3 napon edzést végeznie a POWERbreathe EX1 eszközzel.

8

Tisztítás

A POWERbreathe eszköz a használat alatt nyállal érintkezik, ezért a megfelelő működése érdekében gyakori tisztítása ajánlott.

Heti néhány alkalommal áztassa a POWERbreathe EX1 eszközt meleg vízbe körülbelül tíz percre, majd törölje át egy tiszta ruhával meleg folyóvíz alatt, különös tekintettel a fúvóka részre. Rázza le a felesleges vizet, és hagyja egy tiszta törölközőn megszáradni.

Heti egyszer ismétlje meg az eljárást, de víz helyett enyhe tisztítószerez oldatba vagy jóváhagyott tisztítóoldatba áztassa a POWERbreathe EX1 eszközt. A használt tisztítószerez alkalmaznak kell lennie olyan felszerelések tisztítására, amelyek érintkezésbe lépnek a szájjal; ilyenek például a cumisüvegek tisztítására alkalmazható szerek.

A POWERbreathe tisztítótabletták egyes POWERbreathe forgalmazóktól szerezhetők be, vagy látogasson el a www.powerbreathe.com weboldalra.

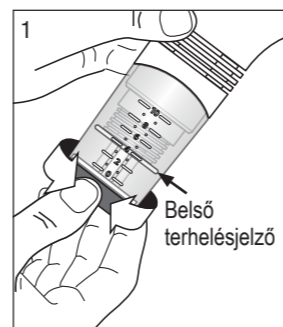
A POWERbreathe EX1 legjobb állapotban tartásához a tisztítás után tartsa fejfel lefelé az eszközt folyó csapvíz alatt, hogy a víz alaposan átmossa azt. Rázza le a felesleges vizet, és hagyja egy tiszta törölközőn megszáradni.

Megjegyzés:

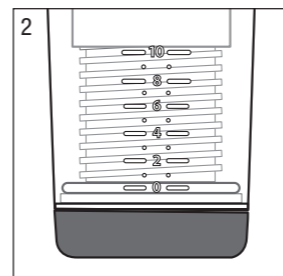
- A POWERbreathe EX1 nem tisztítható mosogatógépben
- A POWERbreathe EX1 forró felületeken nem szárítható

9

Ismerje meg a POWERbreathe EX1 eszközt!



1. ábra: A POWERbreathe beállítása
Vegye ki a POWERbreathe EX1 eszközt a csomagolásból. A POWERbreathe EX1 eszközt felfelé tartva próbálja beállítani az edzési terhelést: Az edzési terhelés növeléséhez fordítsa el a beállítógombot az óramutató járása szerint; az edzési terhelés csökkentéséhez fordítsa el a terhelésbeállító gombot az óramutató járásával ellentétesen. Figyelje meg a POWERbreathe EX1 oldalán látható számozott skálát. Amikor elfordítja a terhelésbeállító gombot, a belső fehér jelzőegység felfelé vagy lefelé mozog, jelezve a skálán az aktuális edzési terhelést. Lásd 8. oldal: A megfelelő edzési terhelés kiválasztása a megfelelő ellenállással való edzéshez.

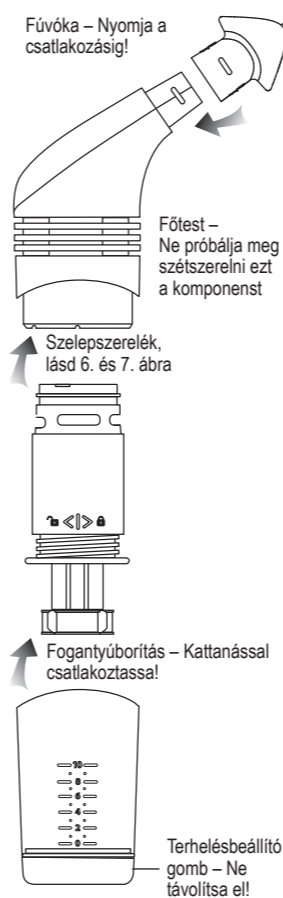


2. ábra: 0. terhelési szint

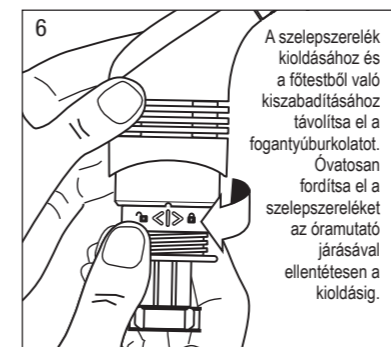
Állítsa a POWERbreathe EX1 eszközt a 0. terhelési szintre. Ennél a terhelésnél a fehér színű belső sáv alapjának egy vonalban kell állnia a skálán jelzett legkisebb számmal, az ábrán látható módon. **Megjegyzés: Ne próbálja a terhelést a 0 szint alá csökkenteni, mert károsodhat a beállító menete.**

6

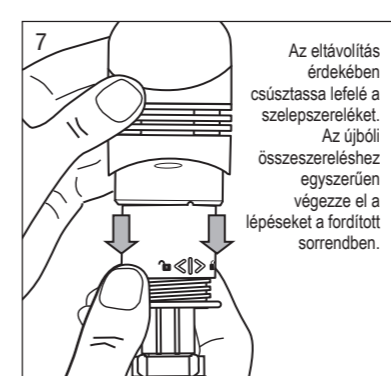
POWERbreathe EX1 összeszerelése



Megjegyzés: a POWERbreathe EX1 további alkatrészekre szedhető (a szelepszerezlek kivételével). Ugyanakkor, ez nem javasolt, mert a kis alkatrészek könnyen elveszhetnek.



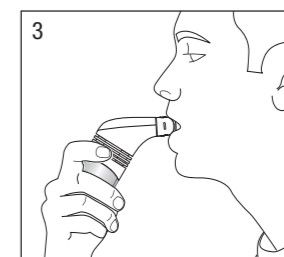
A szelepszerezlek kioldásához és a főtéstől való kiszabadításához távolítsa el a fogantyúburkolatot. Óvatosan fordítsa el a szelepszerezleket az óramutató járásával ellentétesen a kioldásig.



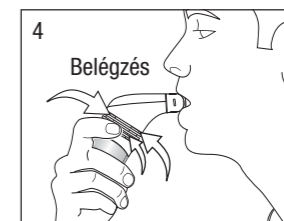
Az eltávolítás érdekében csúsztassa lefelé a szelepszerezleket. Az újbóli összeszereléshez egyszerűen végezze el a lépéseket a fordított sorrendben.

10

Ismerje meg a POWERbreathe EX1 eszközt!

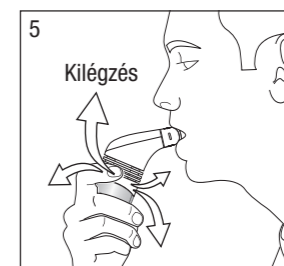


3. ábra: A POWERbreathe EX1 szájba helyezése
Üljön vagy álljon egyenesen, ellazultan. A POWERbreathe EX1 eszközt a fogantyújánál tartva vegye szájába a fúvókát úgy, hogy ajkaival elfedje és lezárja a külső pajzsot, a fúvóka harapásvédőjét pedig vegye a fogai közé.



4. ábra: Belégzés a POWERbreathe EX1 eszközön át.

Először végezzen lassan, passzívan belégzést addig, ameddig csak tud, megtöltve a lehető legtöbb levegővel a tüdejét, és tartsa bent 1 másodpercig.



5. ábra: Kilégzés a POWERbreathe EX1 eszközön keresztül.

Végezzen gyors, erőltetett kilégzést a fúvókán keresztül, lélegezzen ki annyi levegőt, amennyit csak tud. **Megjegyzés: Ne lihegjen! Ha szédülést érez, lassítson és tartson szünetet a kilégzést követően.**

Amikor megtalálta a legmegfelelőbb terhelést, a napi cél 5 légvétel 5 sorozatban, a sorozatok között egy perc pihenőt tartva, és ezt hetente 5-ször megismételve.

7

Jótállás

* A jelen jótállás a vevő számára meghatározott törvényes jogokat biztosít. A vevőnek egyéb törvényi jogai is lehetnek. A POWERbreathe International Ltd. jelen nyilatkozatában garantálja az eredeti vevőnek, akinek a nevét a vállalatnál megfelelően be kell jegyezni, hogy az általa értékesített termék mentes az anyag- és/vagy gyártási hibáktól. A POWERbreathe International Ltd. jelen jótállásban meghatározott kötelezettségei kizárólag az egység olyan alkatrészének vagy alkatrészeinek javítására és cseréjére korlátozódik, amelyekről az ellenőrzés során kiderül, hogy anyag- vagy gyártási hibásak. A jótállás nem vonatkozik a helytelen használatra, a visszaélésekre vagy balesetekre, az óvintézkedések figyelmen kívül hagyására, a nem megfelelő karbantartásra vagy kereskedelmi használatra, a repedezett vagy törött burkolatra. A két éves jótállási időszak alatt a terméket megjavítjuk vagy kicseréljük (a saját döntésünk szerint; díjmentesen). A jótállás nem terjed ki a POWERbreathe International Ltd. által nem jóváhagyott szervizelés által okozott károkra. A jelen jótállás kifejezetten nem helyettesít más jótállásokat, beleértve a forgalmazhatóságra és/vagy adott célra való alkalmasságra való vélelmezett jótállást.

A jótállás aktiválása
Regisztrálja POWERbreathe EX1 eszközét a www.powerbreathe.com weboldalon.
Köszönjük!

11