

Introduzione.....	1
Precuzioni!.....	2-4
Descrizione del prodotto – Indice.....	5
Per iniziare con POWERbreathe EX1 .....	6 & 7
Trovare il proprio carico di allenamento corretto.....	8
Pulizia .....	9
POWERbreathe EX1 – Assemblaggio .....	10
Garanzia.....	11
Informazioni di contatto .....	12
Disclaimer .....	13
Specifiche tecniche e intervallo di selezione del carico .....	14

## Indice

# POWER<sup>®</sup> breathe EX1™

## Manuale utente



Introduzione.....	1
Geniale Cliente, Introduzione .....	1
Gracias por comprar el dispositivo de entrenamiento de la musculatura espiratoria (EMÉ) / allenamento della forza muscolare espiratoria (EMST) POWERbreathe EX1. Usato in modo appropriato, i vantaggi dell'utilizzo di POWERbreathe EX1 si dovrebbero manifestare entro poche settimane. Usato correttamente, POWERbreathe EX1 rafforzerà i muscoli specifici utilizzati per l'inspirazione. L'allenamento muscolare espiratorio EMT ha dimostrato di essere utile per condizioni come ictus, morbo di Parkinson, lesioni del midollo spinale e altre condizioni che influiscono sulla capacità di parlare, tossire e deglutire. Può essere utile anche a musicisti, cantanti, e atleti per migliorare prestazioni e resistenza. POWERbreathe EX1 utilizza una tecnica nota come allenamento di resistenza. Questa rafforza i muscoli respiratori facendoli lavorare di più, più o meno allo stesso modo in cui si utilizzano i pesi per aumentare la forza dei muscoli delle braccia. Quando ti alleni con POWERbreathe EX1, noterai che devi lavorare di più per espirare. Questo è l'effetto dell'allenamento di resistenza, che agisce sui muscoli utilizzati per espirare, principalmente gli intercostali interni, l'addome trasverso, i muscoli addominali e il diaframma. Quando inspiri non c'è resistenza e puoi ispirare normalmente: questo ti permette di respirare aria nei polmoni pronta per l'espirazione successiva. Potresti conoscere alcune tecniche di respirazione, come quelle utilizzate nello yoga, che promuovono l'uso della respirazione nasale. Raccomandiamo sempre la respirazione nasale per filtrare, riscaldare e idratare l'aria che inspiri. Anche se l'allenamento con POWERbreathe EX1 richiede di espirare attraverso la bocca anziché con il naso, i miglioramenti nella forza e nel controllo della respirazione rimarranno quando tornerai alla respirazione nasale dopo l'allenamento.	1-14

## Introduzione

### Specifiche tecniche

- Materiale del boccaglio:.....Elastomeri termoplastici (TPE)
- Copertura dell'impugnatura .....Policarbonato
- Manopola di regolazione morbida .....ABS con sovrastampaggio in Santoprene
- Valvola a ribalta .....Silicone 60
- O-ring.....Gomma nitrilica
- Tutti gli altri componenti .....ABS (acrilonitrile-butadiene-stirene)

### Intervallo di selezione del carico

Modello	Carico (cm H <sub>2</sub> O)										
	Impostazione del carico										
	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

<b>LR</b>	<b>MR</b>	<b>HR</b>
RESISTENZA LIEVE	RESISTENZA MEDIA	RESISTENZA ELEVATA

- Legenda dei livelli di resistenza**
- Resistenza lieve** Livello per principianti, che utilizzano EMT per la prima volta.
  - Resistenza media** Livello intermedio per persone da moderate a molto in forma.
  - Resistenza elevata** Per chi ha raggiunto il livello più alto dell'EX1-MR.

Introduzione.....	1
Precuzioni!.....	2
Disclaimer .....	3
Specifiche tecniche e intervallo di selezione del carico .....	14

## Introduzione

### Disclaimer

I dispositivi POWERbreathe non sono giocattoli. Questo prodotto è progettato per essere utilizzato solo per esercizi di respirazione. Ogni altro utilizzo non è raccomandato. Chiedere sempre il parere di un medico per qualsiasi domanda si possa avere in merito a una condizione medica. Questo prodotto non ha lo scopo di diagnosticare, curare o prevenire alcuna malattia. I risultati individuali possono variare. Nessuna pretesa viene avanzata o è implicita nell'uso o nei risultati dell'utilizzo dell'apparecchiatura qui contenuta. Leggere sempre il manuale utente prima dell'uso. Il materiale in questo manuale ha scopo puramente informativo. I dispositivi POWERbreathe contengono piccole parti e non sono adatti a bambini di età inferiore a 7 anni. Nota: Questo prodotto è sigillato per mantenerne l'igiene e non può essere restituito qualora il sigillo sia rotto. POWERbreathe International Ltd non rilascia dichiarazioni o garanzie in relazione a questo manuale o ai prodotti in esso descritti. POWERbreathe International Ltd non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali danni, diretti, indiretti o incidentali, consequenziali o speciali, derivanti da o correlati all'uso improprio o deviazioni dall'uso previsto di questo materiale o dei prodotti in esso descritti. POWERbreathe è un prodotto brevettato, il cui design è protetto da copyright. Tutti i diritti riservati. Le specifiche possono cambiare senza preavviso a causa del continuo programma di sviluppo del produttore. Il logo POWERbreathe è un marchio registrato di POWERbreathe Holdings Ltd. Tutti i nomi dei prodotti POWERbreathe sono marchi o marchi registrati di POWERbreathe Holdings Ltd. Tutti i dati sono corretti al momento di andare in stampa. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

## Precuzioni

- Se si soffre di raffreddore, sinusite o infezione delle vie respiratorie, chiurugico all'esofago
- In caso di emottisi attiva (tosse con sangue)
- Se è in corso o si è in fase di ripresa da una resezione polmonare
- Inoltre, le seguenti condizioni sono state evidenziate per richiedere l'assistenza del medico prima dell'uso del dispositivo POWERbreathe EX1:
- Anamnesi di pneumotorace spontaneo (un polmone collassato non a causa di una lesione traumatica, ad esempio una costola rotta), poiché potrebbe portare a una recidiva della condizione.
- A seguito di un pneumotorace traumatico e/o di una costola rotta, POWERbreathe EX1 non deve essere utilizzato prima del completo recupero.
- In caso si pressione alta
- In caso di gravidanza sospetta o conclamata
- In caso di drenaggio del liquido cerebrospinale (drenaggio CSF) a pazienti asmatici che abbiano una bassa percezione dei sintomi e soffrano di frequenti e gravi esacerbazioni o con una percezione anormalmente bassa della dispnea.

## Precauzioni

- Non utilizzare POWERbreathe EX1 se si soffre di rottura del timpano o di qualsiasi altra condizione dell'orecchio.
- Non utilizzare POWERbreathe EX1 se si è sofferto o è probabile soffrire di costochondrite. In caso di dubbi, consultare un pneumologo. Per ulteriori informazioni sull'efficacia clinica dei dispositivi POWERbreathe, visitare [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com).
- POWERbreathe EX1 non è adatto a pazienti con volume e pressione telediastolica ventricolare sinistra marcatamente elevati.
- POWERbreathe EX1 non è adatto a pazienti con segni e sintomi di peggioramento dell'insufficienza cardiaca dopo l'allenamento dei muscoli respiratori (RMT).

4

## Trovare il proprio carico di allenamento corretto

Prova a completare 5 respiri a carico 0 usando il metodo di respirazione descritto. Non preoccuparti se non riesci a completare 5 respiri subito in un tentativo. Ognuno è diverso e può volerci del tempo per sviluppare i muscoli respiratori.

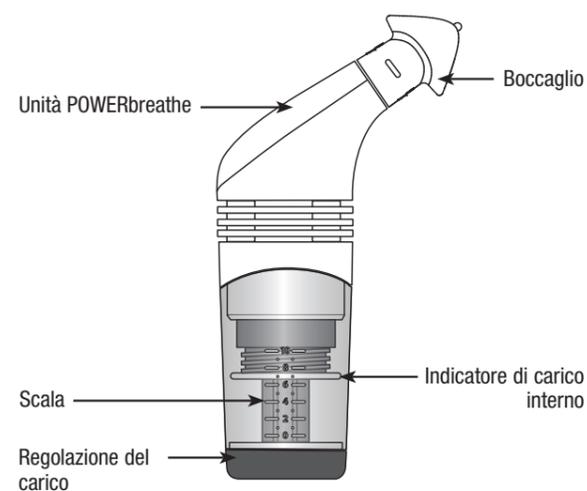
- Se riesci a completare con facilità 5 respiri, ruota la manopola di regolazione del carico in senso orario di un giro completo per aumentare il carico di allenamento, quindi ripeti gli esercizi.
- In questo modo, aumentando gradualmente il carico fino a riuscire a completare solo 5 respiri, troverai il miglior carico di allenamento per te.
- Una volta trovato il carico corretto, cerca di completare 5 serie di 5 respiri giorno con un minuto di riposo tra le serie e ripetilo 5 volte a settimana.
- Nel corso del tempo scoprirai che diventa facile completare 5 serie di 5 respiri al giorno con il carico a cui ti stai allenando. Quando questo succederà, aumenta il carico di allenamento di circa un quarto di giro, in modo da essere in grado di completare solo 5 serie di 5 respiri al giorno. Nota: la scala è solo indicativa – Non pensare di dover aumentare di un intero incremento ogni volta che aumenti il carico di allenamento. Puoi regolare la manopola di un quarto, mezzo o un giro completo a seconda delle tue esigenze.

### Mantenimento della respirazione

Dopo 5 settimane i muscoli respiratori dovrebbero essere notevolmente migliorati e dovrebbero sentirsi più forti. A questo punto non avrai bisogno di usare POWERbreathe EX1 ogni giorno per mantenere i tuoi progressi. L'allenamento con il dispositivo POWERbreathe EX1 solo 3 giorni alla settimana dovrebbe essere sufficiente.

8

## Descrizione del prodotto – Contenuto



Custodia



Manuale

5

## Pulizia

**POWERbreathe sarà esposto alla saliva durante l'uso. consigliamo di pulirlo frequentemente per mantenerlo in buone condizioni.**

Qualche volta alla settimana, immergi POWERbreathe EX1 in acqua tiepida per una decina di minuti, quindi strofinalo con un panno morbido sotto l'acqua corrente calda, prestando particolare attenzione al bocaglio. Scuoti l'acqua in eccesso e lascia asciugare su un asciugamano pulito.

Una volta alla settimana esegui la stessa procedura, ma immergi POWERbreathe EX1 in un detergente delicato o in una soluzione detergente approvata invece dell'acqua. La soluzione detergente utilizzata deve essere destinata all'uso con apparecchiature a contatto con la bocca, come quelle utilizzate per i biberon.

Le compresse detergenti POWERbreathe sono disponibili presso alcuni distributori POWERbreathe, oppure visitare [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Per mantenere POWERbreathe EX1 in ottime condizioni, dopo averlo pulito tienilo capovolto sotto l'acqua corrente, in modo che l'acqua possa scorrere attraverso il dispositivo. Scuoti l'acqua in eccesso e lascia asciugare su un asciugamano pulito.

### Nota:

- **POWERbreathe EX1 non è adatto per l'uso in lavastoviglie.**
- **Non asciugare POWERbreathe EX1 su superfici calde**

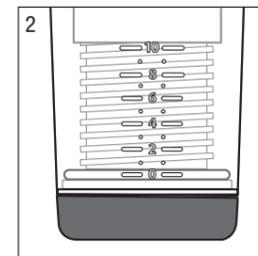
9

## Per iniziare con POWERbreathe EX1



### Figura 1: regolazione del POWERbreathe

Estrarre il POWERbreathe EX1 dalla confezione. Tenendo il POWERbreathe EX1 in posizione verticale, esercitarsi a regolare il carico di allenamento: Ruotare la manopola di regolazione del carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento; ruotare la manopola di regolazione del carico in senso antiorario per ridurre il carico di allenamento. Si osservi che sul lato del POWERbreathe EX1 è visibile una scala numerata. Quando la manopola di regolazione del carico viene ruotata, la fascia bianca interna dell'indicatore si sposterà verso l'alto o verso il basso, indicando il carico di allenamento corrente su questa scala. Si veda a pagina 8: Trovare il proprio carico di allenamento corretto per impostare la resistenza corretta con cui allenarsi.



### Figura 2: Carico 0

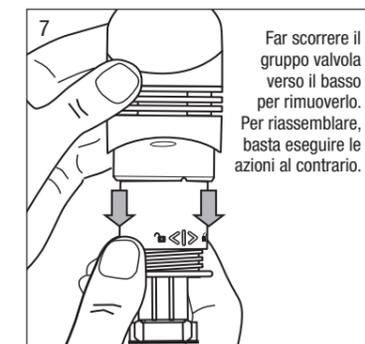
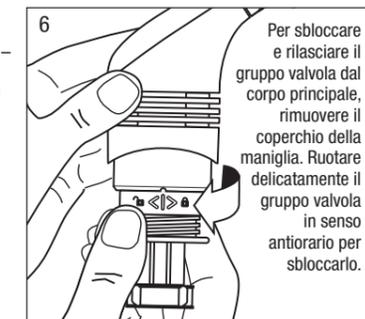
Ora imposta il carico di POWERbreathe EX1 su 0. A questo carico la base della fascia bianca interna deve essere allineata con il numero più basso della scala, come mostrato nella figura. **Nota: Non tentare di ridurre il carico al di sotto di 0 poiché questo potrebbe danneggiare la filettatura di regolazione.**

6

## POWERbreathe EX1 – Assemblaggio

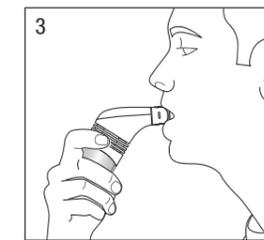


**Nota:** il POWERbreathe EX1 può essere ulteriormente smontato nelle sue parti componenti (ad eccezione del gruppo valvola). Questo non è comunque raccomandato, in quanto le parti piccole possono essere facilmente smarrite.



10

## Getting Started With POWERbreathe EX1



### Figura 3: Posizione di POWERbreathe EX1 in bocca

Assicurati di essere seduto o in piedi e di sentirti rilassato. Tenendo il POWERbreathe EX1 per l'impugnatura, metti il bocaglio in bocca in modo che le labbra coprano lo scudo esterno per creare un sigillo e i blocchi del morso del bocaglio siano afferrati tra i denti superiori e inferiori.



### Figura 4: Inalazione attraverso il POWERbreathe EX1.

Prima di tutto, inspira lentamente e passivamente, il più possibile, riempiendo i polmoni con quanta più aria possibile; trattenere per 1 secondo.



### Figura 5: espirazione attraverso il POWERbreathe EX1.

Espira rapidamente e con forza attraverso il bocaglio, espirando quanta più aria puoi.

**Nota: non ansimare; se inizi a sentirti stordito, rallenta e fai una pausa alla fine dell'espirazione.**

**Una volta trovato il carico corretto, cerca di completare 5 serie di 5 respiri volte al giorno con un minuto di riposo tra le serie e ripetilo 5 volte a settimana.**

7

## Garanzia

\* Questa garanzia conferisce all'acquirente diritti legali specifici. L'acquirente può anche avere altri diritti legali. POWERbreathe International Ltd. garantisce all'acquirente originale, il cui nome sarà debitamente registrato presso di esso, che il prodotto da esso venduto è esente da difetti di materiale e lavorazione. Gli obblighi di POWERbreathe International Ltd. ai sensi della presente garanzia sono limitati alla riparazione e sostituzione di quella o quelle parti dell'unità che, al momento dell'ispezione, risultino difettose nei materiali o nella lavorazione. Utilizzo improprio, abuso o incidenti, negligenza delle precauzioni, manutenzione impropria o uso commerciale, custodie incrinata o rotte non sono coperti da questa garanzia. Durante il periodo di garanzia di due anni, il prodotto sarà riparato o sostituito (a nostra discrezione senza alcun addebito). La garanzia non copre i danni o i danni consequenziali causati da un'assistenza non autorizzata da POWERbreathe International Ltd. Le garanzie qui contenute sostituiscono espressamente qualsiasi altra garanzia, inclusa la garanzia implicita di commerciabilità e/o idoneità allo scopo.

**Come attivare la garanzia**  
**Registrare l'acquisto del dispositivo**  
**POWERbreathe EX1 su [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)**  
**Grazie.**

11