

Wprowadzenie.....	1
Zalecenia dotyczące użytkowania.....	2 i 4
Opis produktu — skład zestawu.....	5
Rozporządzenie Komisji z dnia 2010.06.17.	6 i 7
Ustalenie odpowiedniego obciążenia treningowego.....	8
Czyszczenie.....	9
Montaż urządzenia POWERbreathe EX.....	10
Gwarancja.....	11
Informacje kontaktowe.....	12
Wyłączenie odpowiedzialności.....	13
Dane techniczne i zakres wyboru obciążenia.....	14

POWER[®] EX1[™] breathe

Instrukcja obsługi



Wprowadzenie

Drugi klientie,
Dziękujemy za zakup urządzenia do treningu mięśni oddechowych (EMT) / Trening siły mięśni wydechowych (EMST) POWERbreathe EX1. POWERbreathe EX1 powinien zacząć przynosić korzyści już po kilku tygodniach.

Pravidłowo stosowane urządzenie POWERbreathe EX1 wzmożni okrężone mięśni wydechowych przy wydechu powietrza. Wykazano, że trening mięśni wydechowych EMT jest pomocny w schorzeniach, takich jak udar mózgu, choroba Parkinsona, uraz rdzenia kręgowego i inne schorzenia, które wpływają na zdolność mówienia, kaszlu i polykania.

Może być również pomocny dla muzyków, wokalistów i sportowców w poprawie ich wydajności i wytrzymałości.
Urządzenie POWERbreathe EX1 wykorzystuje technikę znaną jako trening oporowy. Znaczenia on mięśnie wydechowe poprzez zmuszenie ich do cięższej pracy, podobnie jak w przypadku używania ciężarków do zwiększenia siły mięśni ramion. Podczas treningu z urządzeniem POWERbreathe EX1 można zauważyć, że trzeba się bardziej wysilić, aby wykonać wydech. Jest to efekt działania treningu oporowego na mięśnie wykorzystywane przy wydechu powietrza — przede wszystkim mięśnie międzyżebrowe wewnętrzne, poprzeczne brzochna, mięśnie brzochna i podbrzoń. Podczas wdychania powietrza nie ma oporu i można normalnie oddychać, co pozwala wprowadzić do płuc powietrze gotowe do następnego wydechu.

Być może masz świadomość istnienia pewnych technik oddychania, takich jak te stosowane w jodze, które favoryzują oddychanie przez nos. Zawsze zalecamy oddychanie przez nos, aby filtrować, ogrzewać i nawilżać wdychane powietrze. Chociaż trening z urządzeniem POWERbreathe EX1 wymaga oddychania przez usta, a nie przez nos, efekty wzmocnienia siły i kontroli oddechu utrzymają się nawet po powrocie do oddychania przez nos po treningu.

Dane techniczne

Materiał ustnika.....	Elastomery termoplastyczne (TPE)
Oslona uchwytu.....	Poliwęglan
Miękki uchwyt regulacyjny.....	ABS z powłoką z materiału Santoprene
Zawór klapowy.....	Silikon 60
Uszczelka.....	Kauczuk nitylowy
Pozostałe elementy.....	ABS (akrylonitrylowo-butadienowo-styrenowy)

Zakres wyboru obciążenia

Model	Obciążenie (cmH ₂ O)										
	Ustawienie obciążenia										
	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 MAŁY OPÓR **MR** ŚREDNI OPÓR **HR** DUŻY OPÓR

Zasada wyboru poziomów oporu

- Mały opór** Poziom dla początkujących dla osób, które po raz pierwszy stosują trening mięśni oddechowych (EMT).
- Średni opór** Średni poziom dla średnio-zaawansowanych i bardzo sprawnych użytkowników.
- Duży opór** Dla tych użytkowników, którzy osiągnęli maksymalny poziom EX1-MR.

Zalecenia dotyczące użytkowania

POWERbreathe EX1 to urządzenie do treningu mięśni wydechowych, które nie wymaga stosowania leków, jest odpowiednie dla prawie każdej osoby i nie powinno powodować żadnych skutków ubocznych przy prawidłowym stosowaniu. W razie jakiegokolwiek wątpliwości dotyczących prawdziwości urzędnienia POWERbreathe EX1 w przypadku choroby należy skonsultować się z lekarzem. Prosimy przeczytać — Aby zapewnić bezpieczeństwo i właściwe korzystanie z urządzenia POWERbreathe EX1, należy zapoznać się z poniższymi zaleceniami dotyczącymi użytkowania oraz PRZECIWMWSKAZANIAMII.

• Bez konsultacji z lekarzem nie należy wprowadzać żadnych zmian w zakresie przepisanych leków lub przepisane programu leczenia.
• Nie należy używać urządzenia POWERbreathe EMT/IMIT włączanie pod nadzorem osoby dorosłej. Urządzenie POWERbreathe EX1 zawiera małe części i jest nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 7 lat.

• Aby zapobiec potencjalnemu przenoszeniu infekcji, zaleca się, aby nie udstępiać urządzenia POWERbreathe EX1 innym użytkownikom, w tym członkom rodziny.
• Produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania lub leczenia jakiegokolwiek choroby ani do celów profilaktycznych.
• Urządzenie POWERbreathe EX1 jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń

Oświadczenie

Urządzenia POWERbreathe nie są zabawkami. Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń oddechowych.

Każde inne użycie nie jest zalecane. Zawsze należy konsultować się z lekarzem lub personelem medycznym w przypadku jakiegokolwiek niejasności dotyczących stanu wymagającego leczenia. Niniejszy produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania i leczenia jakiegokolwiek choroby ani do celów profilaktycznych. Poszczególne wyniki mogą się różnić. Nie można wysuwać ani domniemywać roszczeń w zakresie użycia lub rezultatów użycia sprzętu.

Przed użyciem zawsze należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Materiał w niniejszej instrukcji obsługi służy wyłącznie celom informacyjnym.

Urządzenia POWERbreathe zawierają małe części i są nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 7 lat. Uwaga: Niniejszy produkt został zaplombowany w celu zachowania higieny i nie może zostać zwrócony w przypadku uszkodzenia plomby. Firma POWERbreathe International Ltd nie składa żadnych oświadczeń ani nie udziela gwarancji w odniesieniu do niniejszej instrukcji lub do produktów opisanych w niniejszym dokumencie. Firma POWERbreathe International Ltd nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, bezpośrednie, pośrednie lub przypadkowe, wtórne lub specjalne, wynikające z niewłaściwego użycia lub odbiegające od zamierzonego użycia tego materiału lub produktów opisanych w niniejszym dokumencie.

POWERbreathe to opatentowany i chroniony prawem autorskim produkt. Wszelkie prawa zastrzeżone. Specyfikacje mogą ulec zmianie bez powiadomienia ze względu na ciągły program rozwoju produktów realizowany przez producenta.

Logotyp POWERbreathe jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy POWERbreathe Holdings Ltd.

Wszystkie nazwy produktów POWERbreathe są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy

POWERbreathe Holdings Ltd.

Wszystkie informacje są aktualne na chwilę oddania do druku.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

Zalecenia dotyczące użytkowania

wystąpią zawroty głowy, należy wydechać urządzenie EMT, (nadmienienie) dużę pècheże płucna na zdjęciu rentgenowskim klatki piersiowej cięża lub podejrzenie cięża drenaż plynu mógowo-rdzeniowego (drenaż CSF) krwawienia z nosa (epistaksja) operacja przełyku lub zapalenie zatok lub infekcji dróg oddechowych zaleca się nie używać urządzenia POWERbreathe EX1 do momentu ustąpienia objawów. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Ponadto przed użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 w przypadku następujących stanów wymagane jest wspace profesjonalnego personelu medycznego:

• spontaniczna odma opłucnowa w wwaradzie (zapadnięte płuco, które nie było spowodowane urazem, np. złamanym żebrzem), ponieważ może przetyku

• astma, rozedma lub przewlekła obturacyjna choroba płuc

• operacja głowy/szyi

• nielieczona choroba refluksowa

• niedawny udar

• nieprawidłowości w pracy serca

• tracheotomia

• operacji

• resekcja płuca lub przeszczep płuca, lub rekonwalescencja po takiej operacji

• aktywne krwopłucie (kaszel z krwią) lub rekonwalescencja po takiej operacji

• operacja przełyku lub zapalenia zatok lub infekcji dróg oddechowych zaleca się nie używać urządzenia POWERbreathe EX1 do momentu ustąpienia objawów. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Ponadto przed użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 w przypadku następujących stanów wymagane jest wspace profesjonalnego personelu medycznego:

• krwawienia z nosa (epistaksja)

• operacja przełyku lub zapalenia zatok lub infekcji dróg oddechowych zaleca się nie używać urządzenia POWERbreathe EX1 do momentu ustąpienia objawów. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Ponadto przed użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 w przypadku następujących stanów wymagane jest wspace profesjonalnego personelu medycznego:

• cięża lub podejrzenie cięża drenaż plynu mógowo-rdzeniowego (drenaż CSF)

• krwawienia z nosa (epistaksja)

• operacja przełyku lub zapalenia zatok lub infekcji dróg oddechowych zaleca się nie używać urządzenia POWERbreathe EX1 do momentu ustąpienia objawów. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Ponadto przed użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 w przypadku następujących stanów wymagane jest wspace profesjonalnego personelu medycznego:

Informacje kontaktowe

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



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

W przypadku innych terytoriów należy wejść na stronę: www.powerbreathe.com

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



Design Council
Award Winner
JN4276 V1 © 11/2022 (E&OE)

Zaprojektowano i opracowano w Wielkiej Brytanii

Zalecenia dotyczące użytkownika

- objawy silnej zgagi
 - niedawna operacja w obrębie jamy brzusznej lub przepuklina brzuszna
- W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem, który stwierdzi, czy urządzenie POWERbreathe EX1 jest odpowiednie.

Przeciwwskazania do użytkownika:

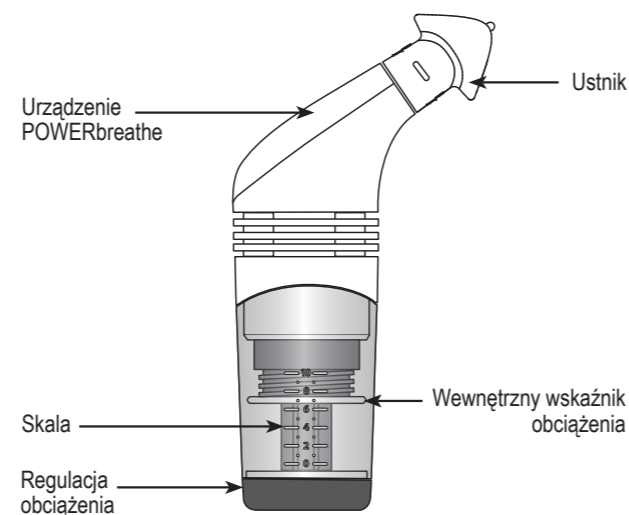
- Urządzenie POWERbreathe EX1 nie jest odpowiednie dla pacjentów z astmą, którzy wykazują słabą zdolność do postrzegania objawów i cierpią na częste ciężkie zaostrzenia lub wykazują nietypowo słabą zdolność do postrzegania duszności.
- Urządzenia POWERbreathe EX1 nie należy używać w przypadku występowania pękniętej błony bębenkowej lub jakiegokolwiek innego schorzenia ucha.
- Urządzenie POWERbreathe EX1 nie jest odpowiednie dla pacjentów ze znacznie podwyższoną objętością i ciśnieniem końcowo-rozkurczowym lewej komory.

- Urządzenie POWERbreathe EX1 nie jest odpowiednie dla pacjentów z nasilającymi się objawami niewydolności serca po treningu mięśni oddechowych (RMT).
- Urządzenia POWERbreathe EX1 nie należy używać w przypadku występowania lub prawdopodobieństwa wystąpienia zapalenia chrząstek żebrowych.

W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem pulmonologiem.

Więcej informacji na temat skuteczności klinicznej urządzeń POWERbreathe można znaleźć na stronie www.powerbreathe.com.

Opis produktu — skład zestawu



Woreczek do przechowywania



Instrukcja obsługi

Ustalanie odpowiedniego obciążenia treningowego

Spróbować wykonać 5 oddechów przy obciążeniu równym 0, stosując opisaną metodę oddychania. Nie należy się przejmować, jeśli nie jest się w stanie od razu wykonać 5 oddechów przy jednym podejściu. Każda osoba jest inna, a na rozwój mięśni oddechowych potrzeba czasu.

- Jeśli użytkownik jest w stanie z łatwością wykonać 5 oddechów, należy obrócić pokrętkę regulacji obciążenia w prawo o jeden pełen obrót, aby zwiększyć obciążenie treningowe, a następnie powtórzyć ćwiczenia.
- W ten sposób, poprzez stopniowe zwiększanie obciążenia aż do momentu, w którym użytkownik będzie mógł ukończyć tylko 5 oddechów, można ustalić najlepszy poziom obciążenia treningowego.
- Po znalezieniu odpowiedniego obciążenia, celuj w 5 serii po 5 oddechów z 1 minutową przerwą między seriami i wykonuj je 5 razy w tygodniu.
- Z czasem można zauważyć, że wykonywanie 5 serii po 5 oddechów dziennie z obciążeniem, z jakim się trenuje, staje się łatwe. Gdy tak się stanie, należy zwiększyć poziom obciążenia treningowego o około jedną czwartą obrotu, tak aby można było wykonać tylko 5 serii po 5 oddechów dziennie. Uwaga: skala służy wyłącznie celom orientacyjnym — nie ma konieczności podnoszenia poziomu o jeden cały stopień za każdym razem podczas zwiększania obciążenia treningowego. W zależności od potrzeb można wyregulować ustawienie o jedną czwartą obrotu, pół obrotu lub cały obrót.

Podtrzymywanie wyników oddychania

Po 5 tygodniach siła mięśni oddechowych powinna znacznie wzrosnąć, a oddech powinien być silniejszy. Na tym etapie pacjent nie musi codziennie korzystać z urządzenia POWERbreathe EX1 w celu podtrzymania poprawionych wyników. Trening z użyciem urządzenia POWERbreathe EX1 wykonywany 3 razy w tygodniu powinien być wystarczający.

Czyszczenie

Urządzenie POWERbreathe będzie wystawione na działanie śliny podczas użytkowania. Zaleca się je często czyścić w celu utrzymania go w dobrym stanie.

Kilka razy w tygodniu należy zamoczyć urządzenie POWERbreathe EX1 w ciepłej wodzie na około dziesięć minut, a następnie wytrzeć je miękką ściereczką pod ciepłym strumieniem wody, zwracając szczególną uwagę na ustnik. Należy usunąć nadmiar wody i pozostawić na czystym ręczniku do wyschnięcia.

Raz w tygodniu należy wykonać tę samą procedurę i zanurzyć urządzenie POWERbreathe EX1 w łagodnym środku czyszczącym lub zatwierdzonym roztworze czyszczącym, zamiast w wodzie. Zastosowany roztwór środka czyszczącego musi być przeznaczony do stosowania z urządzeniami wchodzącymi w kontakt z jamą ustną pacjenta, jak na przykład środek stosowany do dezynfekcji butelek dla niemowląt.

Tabletki czyszczące POWERbreathe można nabyć u niektórych dystrybutorów urządzeń POWERbreathe lub za pośrednictwem strony www.powerbreathe.com

Aby utrzymać urządzenie POWERbreathe EX1 w doskonałym stanie, po zakończeniu czyszczenia należy przytrzymać je do góry nogami pod strumieniem wody, tak aby woda mogła przepłynąć przez urządzenie. Należy usunąć nadmiar wody i pozostawić na czystym ręczniku do wyschnięcia.

Uwaga:

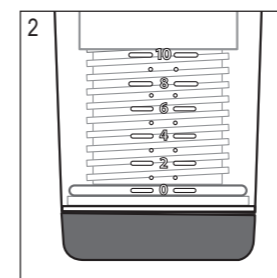
- **Urządzenie POWERbreathe EX1 nie nadaje się do mycia w zmywarkach.**
- **Nie suszyć POWERbreathe EX1 na gorących powierzchniach**

Rozpoczęcie korzystania z urządzenia POWERbreathe EX1



Ilustracja 1: Ustawianie urządzenia POWERbreathe

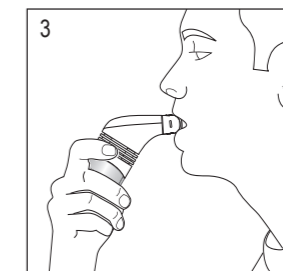
Wyjąć urządzenie POWERbreathe EX1 z opakowania. Trzymając urządzenie POWERbreathe EX1 w pozycji pionowej, należy wyregulować obciążenie treningowe: obrócić pokrętkę regulacji obciążenia w prawo, aby zwiększyć obciążenie treningowe; obrócić pokrętkę regulacji obciążenia w lewo, aby zmniejszyć obciążenie treningowe. Z boku urządzenia POWERbreathe EX1 widoczna jest numerowana skala. Gdy pokrętkę regulacji obciążenia zostanie obrócone, wewnętrzny biały wskaźnik zakresu przesunie się w górę lub w dół, wskazując na skali bieżące obciążenie treningowe. Patrz strona 6: Ustalanie odpowiedniego obciążenia treningowego do skonfigurowania prawidłowego oporu, przy którym będzie prowadzony trening.



Ilustracja 2: obciążenie równe 0

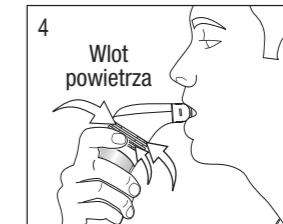
Ustawić obciążenie urządzenia POWERbreathe EX1 na poziom równy 0. Przy takim obciążeniu wewnętrzny wskaźnik obciążenia powinien być na równi z najniższym obciążeniem na skali, jak pokazano na ilustracji. **Uwaga: Nie wolno próbować zmniejszać obciążenia poniżej wartości 0, ponieważ może to uszkodzić gwint regulacyjny.**

Rozpoczęcie korzystania z urządzenia POWERbreathe EX1



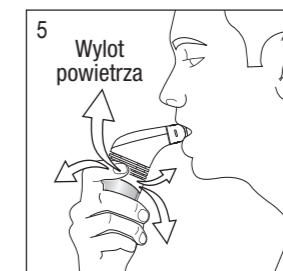
Ilustracja 3: Umieszczanie urządzenia POWERbreathe EX1 w ustach

Użytkownik powinien siedzieć lub stać w pozycji wyprostowanej i być rozluźniony. Trzymając urządzenie POWERbreathe EX1 za uchwyt, należy umieścić ustnik w ustach tak, aby wargi szczelnie obejmowały zewnętrzną osłonę, a części ustnika do zagryzania znajdowały się pomiędzy górnym a dolnym rzędem zębów.



Ilustracja 4: Wykonywanie wdechów przez urządzenie POWERbreathe EX1.

Najpierw należy wziąć powolny, pasywny wdech na tyle ile to możliwe, wypełniając płuca jak największą ilością powietrza i wstrzymując je na 1 sekund.



Ilustracja 5: Wykonywanie wydechów przez urządzenie POWERbreathe EX1.

Należy wykonać szybki, energiczny wydech przez ustnik, wydychając jak najwięcej powietrza.

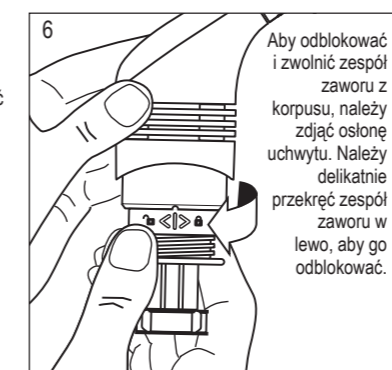
Uwaga: Nie należy dyszeć, a w przypadku wystąpienia uczucia oszołomienia należy zwolnić i zrobić przerwę przy końcu wykonywania wydechu.

Po znalezieniu odpowiedniego obciążenia należy dążyć do wykonania 5 serii po 5 oddechów dziennie z minutą odpoczynku między seriami i wykonywać je 5 razy w tygodniu.

Montaż urządzenia POWERbreathe EX1



Uwaga: urządzenie POWERbreathe EX1 można rozłożyć na części składowe (z wyjątkiem zespołu zaworu). Nie jest to zalecane ze względu na możliwość zgubienia małych części.



Aby odblokować i zwolnić zespół zaworu z korpusu, należy zdjąć osłonę uchwytu. Należy delikatnie przekręcić zespół zaworu w lewo, aby go odblokować.



Przesunąć zespół zaworu w dół, aby go zdjąć. Aby ponownie zamontować zawór, należy wykonać czynności w odwrotnej kolejności.

Gwarancja

* Niniejsza gwarancja daje nabywcy określone prawa. Nabywca może mieć również inne ustawowe prawa. Firma POWERbreathe International Ltd. niniejszym gwarantuje pierwotnemu nabywcy, którego imię i nazwisko zostało zarejestrowane w ramach firmy, że sprzedawany przez nią produkt jest wolny od wad pod względem materiałowym i sposobu wykonania. Zobowiązania firmy POWERbreathe International Ltd. objęte niniejszą gwarancją ograniczają się do naprawy i wymiany części urządzenia, które w wyniku kontroli okażą się wadliwe pod względem materiałowym lub sposobu wykonania. Niewłaściwe użytkowanie, nadużywanie lub wypadki, nieprzestrzeganie zaleceń dotyczących użytkowania, niewłaściwa konserwacja lub użytek komercyjny, a także pęknięcie lub uszkodzone obudowy nie są objęte niniejszą gwarancją. W trakcie dwuletniego okresu gwarancyjnego produkt zostanie naprawiony lub wymieniony (według naszego uznania i bezpłatnie). Gwarancja produktu nie obejmuje uszkodzeń wynikających z prac naprawczych prowadzonych bez upoważnienia firmy POWERbreathe International Ltd. Gwarancje zawarte w niniejszym dokumencie wyraźnie zastępują wszelkie inne gwarancje, w tym dorozumiane gwarancje przydatności handlowej i/lub przydatności do określonego celu.

Sposób aktywacji gwarancji
Należy zarejestrować zakup swojego urządzenia POWERbreathe EX1 pod adresem www.powerbreathe.com
Dziękujemy.