



## Bezpečnostní opatření

- Pokud jste v nedávné době podstoupili operaci břicha nebo máte břišní kýlu
  - V případě nejasností, zda je pro vás prostředek POWERbreathe EX1 vhodný, se obraťte na zdravotníka
  - **Kontraindikace:**
  - Prostředek POWERbreathe EX1 není vhodný pro pacienty s astmatem a se sníženým vnímáním příznaků, kteří trpí častými a závažnými zhoršeními stavu nebo mají abnormálně snížené vnímání dyspnoe.
  - Prostředek POWERbreathe EX1 nepoužívejte, jestliže máte prasklý ušní bubínek nebo jiné poranění v oblasti ucha.
  - Prostředek POWERbreathe EX1 není vhodný pro pacienty s výrazně zvýšeným enddiastolickým objemem a tlakem levé komory.
  - Prostředek POWERbreathe EX1 není vhodný pro pacienty se známkami a příznaky zhoršujícího se selhání srdce po posilování dýchacích svalů (Respiratory Muscle Training, RMT).
  - Nepoužívejte prostředek POWERbreathe EX1, jestliže jste trpěli nebo můžete trpět kostochondritidou
- Pokud máte pochybnosti, obraťte se na svého plicního lékaře.
- Více informací o klinické účinnosti prostředků POWERbreathe najdete na stránkách [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com).

## Zjištění správné tréninkové zátěže

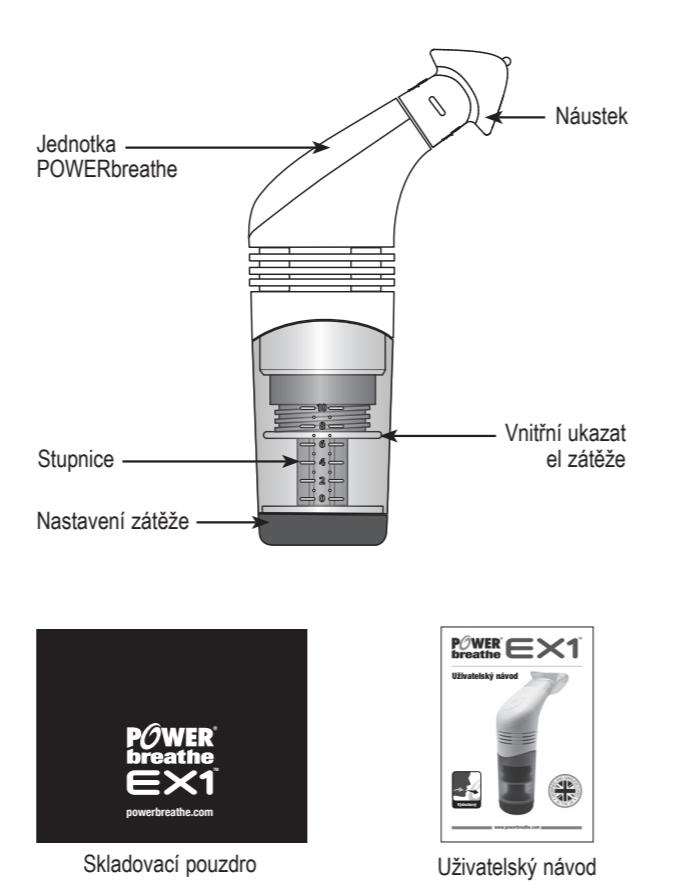
Pokuste se pomocí popsaného způsobu dýchání provést 5 úplných výdechů při zátěži 0. Nevěšte hlavu, pokud se vám nepodaří provést 5 úplných výdechů hned na jediný pokus. Každý jsme různý a vybudovat dostatečnou sílu ve výdechových svalch může trvat.

- Pokud vás provedení 5 úplných výdechů nestojí žádné úsilí, otočte knoflíkem pro úpravu zátěže po směru hodinových ručiček o jednu celou otočku a zvyšte si tak zátěž, poté cvičení opakujte.
- Tímto způsobem postupně zvyšujte zátěž, dokud tak akorát zvládnete provést 5 úplných výdechů. Takto zjistíte svou optimální tréninkovou zátěž.
- Jakmile zjistíte svou správnou zátěž, proveďte za den 5 cyklů po 5 výdeších, mezi cykly si dávejte minutu odpočinek, a to celé vykonávejte 5krát týdně.
- S postupem času zjistíte, že provedení 5 cyklů po 5 výdeších každý den je pro vás při současné zátěži stále snazší. Až toto nastane, zvyšte svou tréninkovou zátěž přibližně o čtvrt otáčky, abyste byli tak akorát schopni dokončit 5 cyklů po 5 výdeších každý den. Poznámka: stupnice slouží pouze jako vodítko. Neřídíte se pocitem, že se musíte při každém zvyšování tréninkové zátěže posunout o celý stupeň výš. Knoflíkem můžete otočit o čtvrt otáčky, o půl otáčky nebo o celou otáčku, podle toho, co potřebujete.

### Udržení dýchací kondice

Po 5 týdnech by již vaše dýchací svalstvo mělo být ve výrazně lepší kondici a mělo by být silnější. V této fázi již není potřeba používat prostředek POWERbreathe EX1 každý den, abyste si uchovali svou lepší kondici. S prostředkem POWERbreathe EX1 postačí cvičit 3 dny v týdnu.

## Popis výrobku – Obsah



## Čištění

**Prostředek POWERbreathe bude během používání v kontaktu s vašimi slinami, proto vám doporučujeme jej často čistit, aby fungoval správně.**

Několikrát týdně namočte prostředek POWERbreathe EX1 do teplé vody přibližně na deset minut a poté jej otřete jemným hadříkem pod teplou tekoucí vodou, zejména náustek. Otřepjte přebytečnou vodu a nechte jej osušit na čistém ručníku.

Jednou týdně proveďte totéž, avšak místo teplé vody namočte prostředek POWERbreathe EX1 do slabého roztoku čistícího prostředku nebo do schváleného čistícího roztoku. Tento čistící roztok musí být určen k použití na vybavení, které přichází do styku s ústy, například přípravky pro čištění dětských lahviček.

Tablety pro čištění prostředku POWERbreathe můžete získat u některých prodejců POWERbreathe a na stránce [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Pro udržení prostředku POWERbreathe EX1 v nejlepším možném stavu jej po čištění obraťte spodkem vzhůru a podržte pod tekoucí vodou tak, aby voda mohla téct skrz. Otřepajte přebytečnou vodu a nechte jej osušit na čistém ručníku.

### Poznámka:

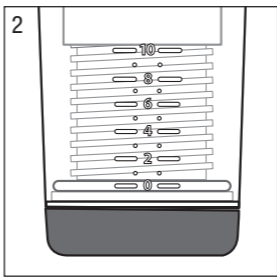
- **Prostředek POWERbreathe EX1 se nesmí mýt v myčce na nádobí**
- **Prostředek POWERbreathe EX1 nesušte na horkých površích**

## Začínáme používat POWERbreathe EX1



### Nákres 1: Nastavení prostředku POWERbreathe

Vyjmete prostředek POWERbreathe EX1 z obalu. Držte prostředek POWERbreathe EX1 kolmo a vyzkoušejte si nastavení tréninkové zátěže: Otáčením knoflíku pro nastavení zátěže po směru hodinových ručiček zvýšíte tréninkovou zátěž, otáčením proti směru ručiček snížíte tréninkovou zátěž. Všimněte si, že na boku prostředku POWERbreathe EX1 je číselná stupnice. Při otáčení knoflíku pro nastavení zátěže se vnitřní bílý ukazatel bude posouvat nahoru nebo dolů, a ukazovat vaši aktuální zátěž na této stupnici. Viz str. 8: Zjištění správné tréninkové zátěže a nastavení správného odporu před cvičením.



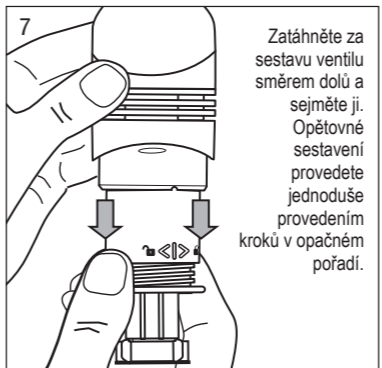
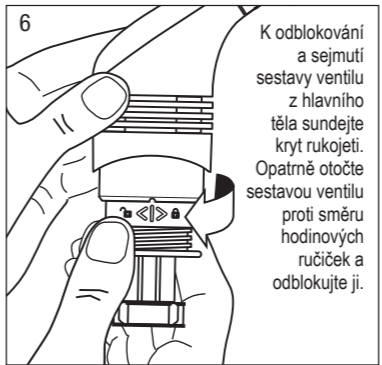
### Nákres 2: Zátěž 0

Nyní nastavte prostředek POWERbreathe EX1 na zátěž 0. Při této zátěži je dolní okraj vnitřního bílého proužku na stejné úrovni jako nejnižší číslo stupnice, viz nákres. **Poznámka: Nesnižujte zátěž pod hodnotu 0, mohl by se poškodit nastavovací mechanismus.**

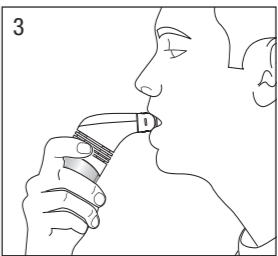
## Sestava prostředku POWERbreathe EX1



Poznámka: prostředek POWERbreathe EX1 je možné rozebrat na jednotlivé díly (s výjimkou sestavy ventilu). To však nedoporučujeme, jelikož může snadno dojít ke špatnému založení malých dílků.

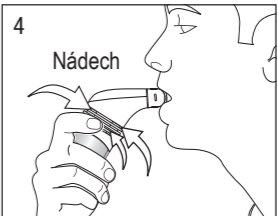


## Začínáme používat POWERbreathe EX1



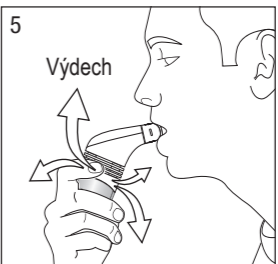
### Nákres 3: Vložení prostředku POWERbreathe EX1 do úst

Měli byste sedět nebo vzpřímeně stát a cítit se uvolněně. Uchopte prostředek POWERbreathe EX1 za rukojeť a vložte náustek do úst tak, abyste rty obemkli jeho vnější plášť a zároveň abyste měli skusové bločky sevřené mezi horními a spodními zuby.



### Nákres 4: Nádech skrz prostředek POWERbreathe EX1.

Nejprve se pomalu a pasivně nadechněte, co nejvíce naplníte své plicce vzduchem, a poté zadržte dech na 1 sekundu.



### Nákres 5: Výdech skrz prostředek POWERbreathe EX1.

Silně a rychle vydechněte skrz náustek, co nejvíce vzduchu dokážete. **Poznámka: nesmíte se příliš zadýchat, a pokud se vám začne točit hlava, zpomalte výdech a na jeho konci si dejte pauzu.**

**Jakmile zjistíte svou správnou zátěž, proveďte každý den 5 cyklů po 5 výdeších, mezi cykly si dávejte minutu odpočinek, a to celé vykonávejte 5x týdně.**

## Záruka

\* Tato záruka poskytuje kupujícímu zvláštní zákonná práva. Kupující může mít i další zákonné nároky. Společnost POWERbreathe International Ltd. tímto zaručuje původnímu kupujícímu, jehož jméno je u ní řádně registrováno, že jí prodaný výrobek je bez vad materiálu a zpracování. Povinnosti společnosti POWERbreathe International Ltd. v rámci této záruky jsou omezeny na opravu a výměnu takového dílu nebo dílů jednotky, u kterých se při kontrole zjistí vada materiálu nebo zpracování. Záruka se nevztahuje na nesprávné použití, zneužití nebo nehody, zanedbání bezpečnostních opatření, nesprávnou údržbu nebo komerční použití a prasklé nebo rozbité kryty. Během dvouleté záruční doby bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn (podle naší volby bez poplatku). Záruka se nevztahuje na poškození nebo následné škody způsobené servisem, který nebyl autorizován společností POWERbreathe International Ltd. Záruky obsažené v tomto dokumentu výslovně nahrazují jakékoli jiné záruky, včetně předpokládané záruky prodejnosti a/nebo vhodnosti pro daný účel.

**Aktivace záruky**  
**Zaregistrujte si prosím svůj zakoupený prostředek POWERbreathe EX1 na stránce [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)**  
**Děkujeme.**