

Descrizione del prodotto

È stato clinicamente dimostrato che POWERbreathe RMT/IMT migliora i sintomi, la tolleranza all'esercizio e la qualità della vita in condizioni fortemente debilitanti come COPD, asma e insufficienza cardiaca. Per maggiori informazioni sull'efficacia clinica dei dispositivi POWERbreathe, i pazienti possono visitare il nostro sito web (www.powerbreathe.com). Per ulteriori chiarimenti su POWERbreathe, rivolgersi al distributore nel proprio paese.

Non utilizzare Plus in caso di rottura del timpano o altra condizione dell'orecchio

• POWERbreathe Plus non è adatto ai pazienti con con marcata pressione e volume telaeostico ventricolare sinistro elevato

• POWERbreathe Plus non è adatto ai pazienti con con marcata pressione e volume telaeostico ventricolare sinistro elevato

• POWERbreathe Plus non è adatto ai pazienti con con marcata pressione e volume telaeostico ventricolare sinistro elevato

Insufficienza cardiaca dopo RMT / IMT

N.B.: In caso di incertezza, consultare uno pneumologo.

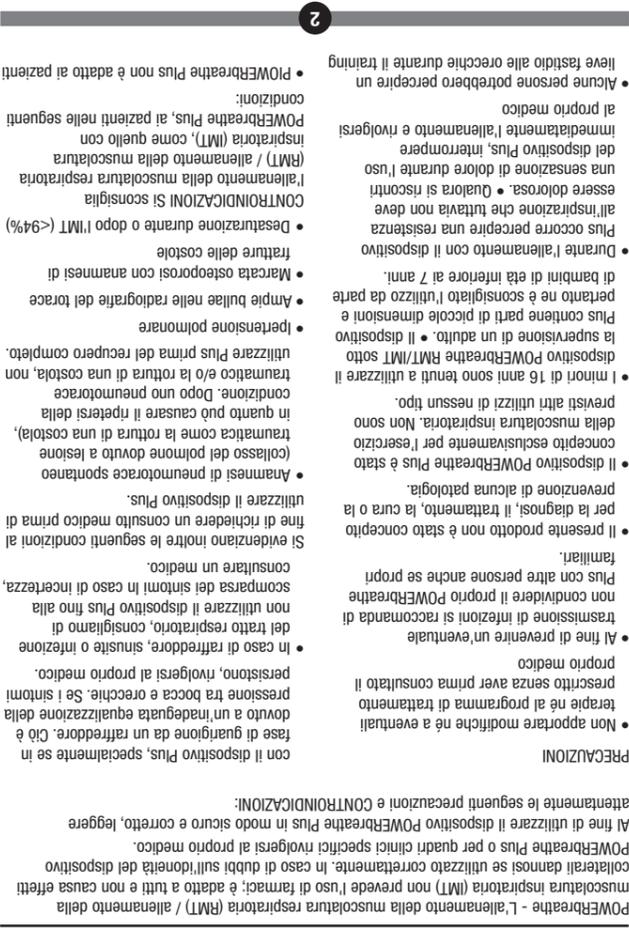
Precauzioni

Informazioni di contatto

Sede Principale:
POWERbreathe International Ltd
 Northfield Road, Southam
 Warwickshire
 CV47 0FG, UK
 Telephone: +44 (0)1926 816100
www.powerbreathe.com

Per gli altri paesi si prega di visitare:
www.powerbreathe.com

Sviluppato, progettato e fabbricato con orgoglio nel Regno Unito



Garanzia (conservare queste informazioni nella propria documentazione)

Garanzia limitata del produttore di 2 anni

La presente garanzia conferisce all'acquirente speciali diritti legali. L'acquirente potrebbe inoltre disporre di altri diritti di legge. POWERbreathe International Ltd garantisce con la presente all'acquirente originale, il cui nome dovrà essere debitamente registrato con la medesima, che il prodotto è commercializzato senza difetti di fabbricazione e materiale. 2 anni (24 mesi) dalla data dell'acquisto.

In virtù della presente garanzia gli obblighi di POWERbreathe International Ltd sono limitati alla riparazione e alla sostituzione di uno o più componenti che, in seguito a ispezione, verranno ritenuti difettosi per materiale o manodopera. La presente garanzia non copre uso improprio, abuso o incidenti, mancato rispetto delle precauzioni, manutenzione inadeguata o uso commerciale, confezioni crepate o rotte. Durante il periodo di garanzia di due anni il prodotto verrà riparato o sostituito (a nostra discrezione senza costi aggiuntivi). La garanzia non copre danni diretti o indiretti imputabili ad assistenza non autorizzata da POWERbreathe International Ltd.

Le garanzie qui indicate sostituiscono espressamente qualsiasi altra garanzia implicita di commerciabilità e / o idoneità a un particolare scopo.

Declino di responsabilità

I dispositivi POWERbreathe non sono giocattoli. Questo prodotto è stato concepito esclusivamente per consentire l'esecuzione di esercizi respiratori. Qualsiasi altro utilizzo è altamente sconsigliato. Consultare un medico o altro operatore sanitario per eventuali chiarimenti su un determinato quadro clinico. Il presente prodotto non è stato concepito per la diagnosi, la cura o la prevenzione di alcuna patologia. I singoli risultati potrebbero differire. Non sono previste rivendicazioni, neppure implicite, nell'uso o come conseguenza dell'utilizzo dell'apparecchio in questione.

Leggere sempre il manuale d'istruzioni prima dell'uso. Il materiale contenuto nel presente manuale ha esclusivamente fini informativi.

Il dispositivo POWERbreathe contiene parti di piccole dimensioni, pertanto se ne sconsiglia l'utilizzo da parte di bambini di età inferiore ai 7 anni

Nota: Il presente prodotto è stato sigillato al fine di preservarne l'igiene e non potrà essere reso se non più sigillato.

POWERbreathe International Ltd non autorizza rappresentazioni o garanzie in merito al presente manuale o ai prodotti ivi descritti. POWERbreathe International Ltd declina qualsiasi responsabilità per danni, diretti o accidentali, indiretti o speciali, imputabili o relativi all'utilizzo del presente materiale o prodotti ivi descritti.

POWERbreathe è un dispositivo brevettato e protetto dai diritti d'autore sul design. Tutti i diritti riservati. Le specifiche possono essere soggette a variazioni senza preavviso in virtù del programma di continuo sviluppo adottato dal 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 dettagli sono corretti al momento della stampa.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 09/2019



Specifiche tecniche

- Bocaglio..... Elastomeri termoplastici (TPE)
- Cover impugnatura trasparente Policarbonato
- Impugnatura di regolazione soft-touch..... ABS con sovrastampaggio in Santoprene
- Valvola a cerniera Silicone 60
- O-ring..... Gomma nitrilica
- Gomma clip per il naso..... Silicone 40
- Ponte clip per il naso..... Nylon
- Tutti gli altri componenti ABS (Acrilonitrile-butadiene-stirene)

Nota: I materiali sono conformi alle norme FDA per quanto riguarda composizione, additivi e proprietà chimiche e rispondono, laddove applicabili, ai requisiti essenziali della Direttiva dei Dispositivi Medici 93/42/EEC (Appendice 1).

Range di selezione carico

Le precise impostazioni di carico possono variare: (1) dalla natura analogica del tensionatore di molle calibrato e dalla precisione con cui viene selezionato il carico; (2) da un piccolo effetto sulla velocità del flusso inspiratorio sulla compressione delle molle, tale che alte velocità di flusso inspiratorio portano a maggiore compressione delle molle e ad un piccolo aumento di carico (Caine & McConnell, 2000). Questo effetto è comune a tutti i dispositivi caricati a molla e le dimensioni sono ampliate aumentando il range di molla (è più ampio in una molla con una range massimo di 90 cm H2O in rapporto ad uno con la metà di questo range), è inoltre maggiore a minori impostazioni di carico assolute (Caine & McConnell, 2000).

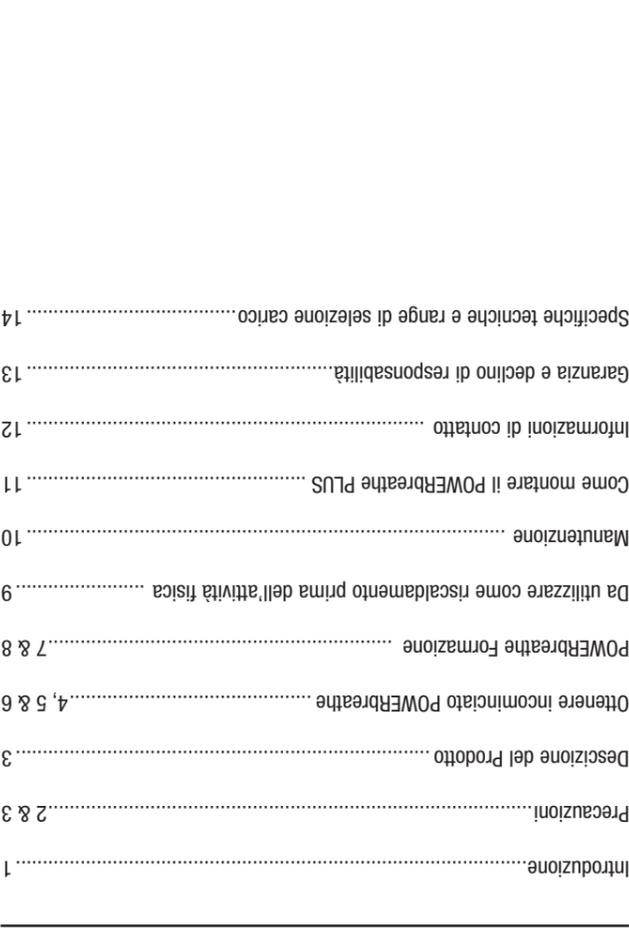
Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Modello	Carico (-cmH2O)11.sec-1										
	Impostazione di carico										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RL	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
RM	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
RE	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

- RL** RESISTENZA LEGGERA
- RM** RESISTENZA MEDIA
- RE** RESISTENZA ELEVATA

Chiave per livelli di resistenza

- Resistenza leggera** Livello introduttivo per nuovi utenti
- Resistenza media** Per chi si trova in condizioni fisiche da moderatamente buone a ottimali
- Resistenza elevata** Solo per coloro che hanno rag giunto il carico massimo su un modello di resistenza medio



POWER[®] PLUS₊ breathe

Manuale dell'Utente



Introduzione..... 1

2 & 3 Precauzioni.....

Descrizione del Prodotto 3

Ottenere incominciato POWERbreathe 4, 5 & 6

POWERbreathe Formazione 7 & 8

Da utilizzare come riscaldamento prima dell'attività fisica 9

Manutenzione 10

Come montare il POWERbreathe PLUS 11

Informazioni di contatto 12

Garanzia e declino di responsabilità..... 13

Specifiche tecniche e range di selezione carico..... 14

Attivazione della propria garanzia
 Verificare di aver registrato l'acquisto del dispositivo
 Grazie.
www.powerbreathe.com/warranty-index

Le conoscenze probabilmente alcune tecniche di respirazione, quali quelle adottate dallo yoga, che per la diagnosi, il trattamento, la cura o la prevenzione di alcuna patologia.

Il dispositivo POWERbreathe Plus è stato concepito esclusivamente per l'esercizio della muscolatura inspiratoria. Non sono previsti altri utilizzi di nessun tipo.

I morti di 16 anni sono tenuti a utilizzare il dispositivo POWERbreathe RMT/IMT sotto supervisione di un adulto. • Il dispositivo Plus contiene parti di piccole dimensioni e pertanto ne è sconsigliato l'utilizzo da parte di bambini di età inferiore ai 7 anni.

Durante l'allenamento con il dispositivo Plus occorre percepire una resistenza all'inspirazione che tuttavia non deve essere dolorosa. • Qualora si riscontrasse una sensazione di dolore durante l'uso del dispositivo Plus, interrompere immediatamente l'allenamento e rivolgersi al proprio medico

Alcune persone potrebbero percepire un lieve fastidio alle orecchie durante il training

Il POWERbreathe Plus fa uso di una tecnica nota come "Resistance Training", che consente di rafforzare i muscoli respiratori facendoli lavorare più duramente, in modo molto simile a quando si utilizzano i pesi per aumentare la forza muscolare delle braccia. Quando ci si allena con il POWERbreathe Plus, si nota che è necessario compiere uno sforzo maggiore per ispirare. Si tratta dell'effetto provocato dagli esercizi di resistenza sui muscoli inspiratori, principalmente il diaframma e la cassa toracica. Quando si avverte nessuna resistenza, l'aspirazione avviene normalmente espellendo con naturalezza l'aria dai polmoni e consentendo al torace e ai muscoli respiratori di rilassarsi.

La ringraziamo per avere acquistato il POWERbreathe Plus. Nell'arco di appena qualche settimana potrà iniziare a godere dei vantaggi che derivano dall'utilizzo, purché corretto, del suo POWERbreathe Plus. Il POWERbreathe Plus rafforzerà i suoi muscoli respiratori, riducendo l'affanno durante l'esercizio o l'attività fisica. Questo vale sia per gli atleti impegnati nell'attività sportiva, sia per coloro che soffrono di malattie respiratorie quali asma, enfisema e bronchite.

Introduzione

Gentile Cliente,

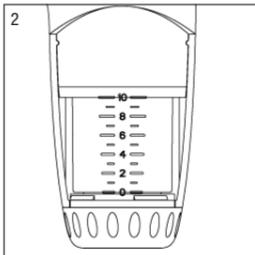
Indice

Ottenere incominciato POWERbreathe



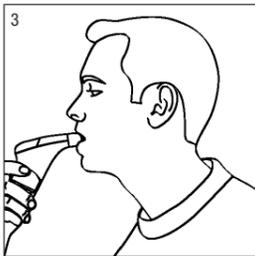
Disegno 1: Come regolare il POWERbreathe Plus

Estraete il POWERbreathe Plus e la clip per il naso dalla confezione. Reggendo il POWERbreathe Plus in posizione verticale, esercitatevi nel regolare il carico di allenamento: ruotate la manopola di regolazione carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento e in senso antiorario per diminuire il carico di allenamento. È possibile trovare una scala graduata su di un lato del POWERbreathe Plus. Mentre la manopola di regolazione carico viene fatta ruotare, il manicotto con l'indicatore di carico interno si alzerà e si abbasserà, indicando sulla scala graduata il vostro carico di allenamento attuale.



Disegno 2: Carico 0

Ora impostate il POWERbreathe Plus al carico 0. A questo carico, la base del manicotto bianco interno dovrebbe trovarsi allineata con il carico più basso sulla scala graduata, come mostrato nel disegno. Nota: Non cercate di ridurre il carico al di sotto del carico 0, poiché così facendo potreste danneggiare la filettatura della regolazione.



Disegno 3: Mettere in bocca il POWERbreathe Plus

Assicuratevi di trovarvi seduti o in piedi in posizione rilassata. Tenendo il POWERbreathe Plus per l'impugnatura, mettete il boccaglio in bocca coprendo con le labbra la schermatura esterna in modo da sigillare perfettamente e fate sì che il morso del boccaglio si trovi ben stretto tra l'arcata dentaria superiore ed inferiore.

4

POWERbreathe Formaziane

Nota: Le indicazioni di allenamento qui di seguito fornite comportano molta fatica e sono consigliabili esclusivamente a coloro che sono abituati ad un'intensa attività fisica.

L'allenamento con il POWERbreathe Plus è simile ad altri tipi di allenamento. Si ottengono risultati proporzionati all'impegno profuso, ma se si smette di allenarsi, anche i benefici scompariranno gradualmente. Se utilizzate il POWERbreathe Plus per migliorare la vostra prestazione atletica, è probabile che vogliate fare progressi e assicurarvi di eseguire con regolarità l'allenamento con il vostro POWERbreathe Plus.

Quando vi allenate con il POWERbreathe Plus per migliorare la vostra performance atletica, utilizzate lo stesso programma di allenamento di 30 respirazioni per due volte al giorno, ma siate consapevoli che raggiungerete i benefici di un allenamento ottimale soltanto quando vi allenerete duramente. In altre parole respirate quanto più profondamente e con quanta più forza potete e cercate di raggiungere, nell'arco di 30 respirazioni, il carico di "collasso". Il carico di "collasso" equivale all'impossibilità di completare una respirazione piena nel tempo in cui vengono eseguite 30 respirazioni. Se vi accorgete che riuscite a effettuare più di 30 respirazioni con facilità, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro. Ciò può voler dire che nella sessione successiva non riuscite a raggiungere 30 respirazioni. Tuttavia assestatevi a questo carico e, nel giro di qualche giorno, riuscirete di nuovo ad arrivare fino a 30 respirazioni. Così facendo vi allenerete sempre ad un carico ottimale.

Tanto maggiore sarà la velocità con cui completerete le 30 respirazioni, tanto maggiore sarà l'effetto dell'allenamento sui vostri muscoli inspiratori. Per benefici ottimali derivanti dall'allenamento, completate le 30 respirazioni quanto più velocemente potete ma senza avvertire un senso di capogiro. Tenete a mente che se iniziate ad avvertire un senso di capogiro, dovete fare una pausa al termine di ogni respirazione e attendere fino a sentire di nuovo lo stimolo a respirare. Non lasciatevi tentare dal desiderio di allenarvi più di due volte al giorno o di effettuare più di 30 respirazioni ogni sessione. Tenete a mente che il recupero è una parte importante del processo di allenamento e che i vostri muscoli inspiratori hanno bisogno di riposare e di adattarsi tra una sessione d'allenamento e l'altra.

8

Ottenere incominciato POWERbreathe



Disegno 4: Inspirare con il POWERbreathe Plus

Espirate quanto più possibile, quindi ispirate aria con forza e velocemente attraverso la bocca. Introducete quanta più aria possibile e quanto più velocemente potete, inarcando la schiena ed espandendo il torace.



Disegno 5: Espirare con il POWERbreathe Plus

Ora espirate lentamente e in modo passivo con la bocca fino a svuotare i polmoni e lasciando che i muscoli del torace e delle spalle si rilassino. Fate una pausa fino a sentire di nuovo il bisogno di respirare. Ripetete l'esercizio finché avvertite un senso di sicurezza nel respirare con il POWERbreathe Plus. Nota: non respirate affannosamente; se iniziate ad avvertire un capogiro, rallentate e fate una pausa al termine di ogni espirazione.



Disegno 6: Come utilizzare la clip per il naso

Ora mettetevi la molletta sul naso in modo da unire insieme le narici, come mostrato nel disegno. Continuate ad esercitarvi, inspirando in modo deciso e quindi espirando lentamente e a fondo. Nota: la clip per il naso vi aiuterà a respirare con la bocca piuttosto che con il naso. Tuttavia essa non è essenziale e alcune persone si trovano più a proprio agio se si allenano senza clip.

5

Da utilizzare come riscaldamento prima dell'attività fisica

La ricerca ha dimostrato che un'abituale fase di riscaldamento prima di un esercizio fisico non tiene conto del riscaldamento dei muscoli respiratori, causando un eccessivo fiatone nella fase iniziale dell'esercizio. Il POWERbreathe Plus, regolato su un carico ridotto di allenamento, può essere utilizzato per riscaldare specificamente questi muscoli prima di un esercizio fisico.

A tale scopo occorre innanzitutto determinare l'attuale impostazione di allenamento, controllando la posizione dell'indicatore del carico di allenamento all'interno del manicotto sulla scala graduata. Per gli esercizi di riscaldamento la resistenza del POWERbreathe Plus dovrebbe essere regolata intorno all'80% della normale resistenza di allenamento. Come guida per calcolare il vostro carico ideale di riscaldamento a partire dal carico di riscaldamento attuale, utilizzate la seguente tabella

Carico di Allenamento Attuale	Carico di Riscaldamento Ideale
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Una volta che avete impostato il carico adeguato di riscaldamento con il vostro POWERbreathe Plus, eseguite due set di 30 respirazioni intervallate ognuna da due minuti di recupero. Cercate di ispirare profondamente e con forza. Questo abituale esercizio di riscaldamento dovrebbe essere completato entro 5 minuti dall'inizio del vostro esercizio fisico, allenamento o gara.

(NOTA: un giro completo del regolatore di carico fa aumentare o diminuire la resistenza di un carico).

9

Ottenere incominciato POWERbreathe

Come stabilire il corretto carico di allenamento

Cercate di completare 30 respirazioni al carico 0 utilizzando il metodo di respirazione descritto. Non preoccupatevi se non riuscite a completare le 30 respirazioni in una sola volta e in modo immediato. Ogni persona è diversa dall'altra e occorre del tempo per potenziare i propri muscoli respiratori.

- Se riuscite a completare le 30 respirazioni con facilità, ruotate la manopola di regolazione carico in senso orario per aumentare il carico di allenamento, quindi ripetete gli esercizi.
- In questo modo, aumentando gradualmente il carico, fino a riuscire a portare appena a termine le 30 respirazioni, stabilirete il carico di allenamento più adatto a voi.
- Una volta stabilito il carico di allenamento adeguato, il vostro scopo sarà portare a termine 30 respirazioni, due volte al giorno, una mattina e una la sera.
- Con il passare del tempo vi accorgete che completare le 30 respirazioni è più facile. Quando ciò si verifica, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro, in modo da riuscire a portare appena a termine 30 respirazioni. Nota: la scala graduata serve solo da guida; non è necessario che la spostiate in avanti di un intero grado ogni volta che aumentate il carico di allenamento.

Come mantenere i miglioramenti ottenuti nella respirazione

Dopo un periodo compreso tra le 4 e le 6 settimane, i vostri muscoli respiratori dovrebbero avere subito un sostanziale miglioramento e dovrete sentirvi meno affannati durante l'attività fisica. Raggiunto questo carico, non avrete bisogno di utilizzare il POWERbreathe Plus tutti i giorni per mantenere i miglioramenti ottenuti nella respirazione. Sarà sufficiente utilizzare il POWERbreathe Plus a giorni alterni per continuare a trarre i benefici derivanti da un ridotto affanno e da una migliorata prestazione negli esercizi.

6

Manutenzione

Precauzioni

Il POWERbreathe Plus è progettato per durare e resistere quanto più possibile nel tempo. Con le dovute attenzioni, il vostro POWERbreathe Plus dovrebbe durare molti anni.

Vi preghiamo di leggere attentamente le seguenti precauzioni per assicurarvi che il vostro POWERbreathe Plus continui ad offrire prestazioni eccellenti nel tempo.

- Non cercate di ridurre il carico impostandolo al di sotto del carico 0 che è il carico minimo di regolazione. Nel tentativo di allentare ulteriormente il meccanismo, la filettatura di regolazione potrebbe danneggiarsi.
- Non cercate di separare la parte superiore e la parte inferiore del corpo centrale del meccanismo, che devono infatti restare sempre unite.
- Vi preghiamo di conservare il vostro POWERbreathe Plus nella custodia fornita o in un altro contenitore adatto, igienicamente pulito. Assicuratevi sempre che il vostro POWERbreathe Plus sia asciutto prima di riporlo nella custodia.

Precauzioni

Il vostro POWERbreathe Plus sarà esposto alla saliva durante l'uso, per cui consigliamo di pulirlo frequentemente per garantire che sia sempre in buone condizioni di utilizzo.

Un paio di volte alla settimana, immergete il POWERbreathe Plus in acqua calda per circa dieci minuti e pulitelo con un panno morbido sotto l'acqua calda corrente, prestando particolare attenzione al boccaglio. Agitatelo per eliminare l'acqua in eccesso e mettetelo ad asciugare su un asciugamano pulito.

Una volta alla settimana, eseguite la stessa operazione ma, invece di immergerlo in acqua, immergete il vostro POWERbreathe Plus in una soluzione sterilizzante delicata. La soluzione sterilizzante utilizzata deve essere indicata per apparecchiature che entrano in contatto con la bocca, come quelle utilizzate per sterilizzare i biberon. Se avete dubbi in proposito, chiedete al vostro farmacista o consultate il sito di POWERbreathe per ulteriori informazioni.

Per mantenere il vostro POWERbreathe Plus in condizioni ottimali, dopo averlo sterilizzato reggetelo capovolto sotto l'acqua corrente, facendo scorrere l'acqua attraverso il meccanismo. Agitatelo per eliminare l'acqua in eccesso e mettetelo ad asciugare su un asciugamano pulito.

Se il vostro POWERbreathe Plus necessita una pulizia più profonda, potete smontarne i vari componenti, come illustrato nel disegno di pagina 11. Nello smontare il POWERbreathe Plus, fate attenzione a non perdere nessun componente.

Nota: il POWERbreathe Plus non è adatto al lavaggio in lavastoviglie.

10

POWERbreathe Formazione

Il carico di allenamento del POWERbreathe Plus può essere regolato ed il carico iniziale dovrebbe essere ben gestibile da parte di qualsiasi persona. Se soffrite di una malattia respiratoria oppure non siete abituati all'allenamento o a svolgere esercizi fisici, è probabile che l'impostazione del carico al livello più basso risulti molto impegnativa. Se è così, è consigliabile lasciare il carico di allenamento al livello 0 durante la prima settimana. Per iniziare, concentratevi sull'inspirazione che deve essere profonda e decisa mentre l'espirazione lenta e tranquilla. Cercate di completare 30 respirazioni due volte al giorno. Se non riuscite a completare 30 respirazioni in una sola volta, riposatevi per un minuto e iniziate di nuovo fino a raggiungere un totale di 30 respirazioni.

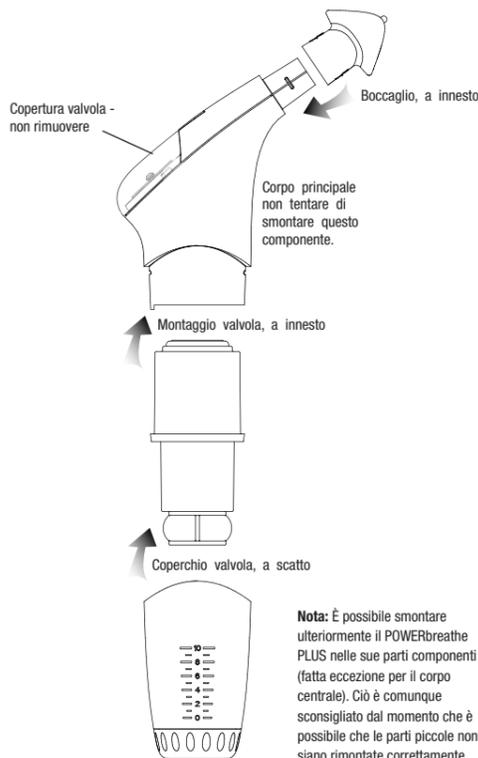
Una volta completate con facilità 30 respirazioni senza interruzione, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro. Se aumentate il carico di allenamento può succedere che nella sessione successiva non siate in grado di completare 30 respirazioni senza doversi fermare. Continuate ad allenarvi a questo carico e presto dovrete essere in grado di completare 30 respirazioni in una sola volta. Ogni volta che vi accorgete di riuscire a completare con facilità 30 respirazioni senza fermarvi, aumentate ancora il carico di allenamento. Cercate di aumentare il carico di allenamento di un quarto di giro ogni settimana.

Quando iniziate ad allenarvi con il POWERbreathe Plus, può darsi che riusciate a completare facilmente più di 30 respirazioni al carico 0. Se è così, aumentate il carico di allenamento di un quarto di giro ogni giorno. Presto raggiungerete un carico che è impegnativo e vi accorgete che è difficile completare 30 respirazioni in una sola volta. Raggiunto questo carico, una volta che riuscite a completare di nuovo con facilità oltre 30 respirazioni, aumentate solo leggermente il carico di allenamento.

Tenete a mente che, sia che siate atleti allenati sia che vogliate semplicemente arrivare in cima alle scale senza restare "senza fiato", è necessario che utilizzate il POWERbreathe Plus con regolarità. Maggiore sarà lo sforzo che metterete nell'allenarvi con il vostro POWERbreathe Plus, maggiori saranno i benefici che ne trarrete. Tuttavia non fatevi tentare dal desiderio d'intraprendere più di due serie di 30 respirazioni ogni giorno o più di 30 respirazioni in una sessione. Concentratevi piuttosto sulla volontà di raggiungere il carico più impegnativo per 30 respirazioni, due volte al giorno. Tenete a mente che il recupero è una parte importante del processo di allenamento e che i vostri muscoli inspiratori hanno bisogno di riposare e di adattarsi tra una sessione d'allenamento e l'altra.

7

Come montare il POWERbreathe PLUS



Nota: È possibile smontare ulteriormente il POWERbreathe PLUS nelle sue parti componenti (fatta eccezione per il corpo centrale). Ciò è comunque sconsigliato dal momento che è possibile che le parti piccole non siano rimontate correttamente.

11