

További területekért kérjük látogasson el a következő oldalra: www.powerbreathe.com

Tel.: +36/1- 202 1053
 info@apexpharma.hu
 www.powerbreathe.co.hu
 1034, Budapest Zápor utca 4.
Apex Pharma Kft
IMPÖRTÖR:
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire, CV47 0FG,
 England, UK
 Tel: +44 (0)1926 816100
 Email: enquiries@powerbreathe.com

www.powerbreathe.com
 Telefon: +44 (0) 1926 816100
 Anglia, Egyesült Királyság
 Northfield Road, Southam,
 Warwickshire CV47 0FG,
 D-21423 Wirszen an der Lube,
 Pörschstr. 4,
ECHEP Hab GmbH,
 Deutschland,
 POWERbreathe International Ltd

Központi hivatal:

Eühetőségek	16
Műszaki leírás és Adagolás kiválasztási tartomány	15
Tisztítás és karbantartás	14
Elállítás és Jótállás	12-13
Útmutató egészségügyi szakértők számára	10-11
Kézleüti napló	8-9
A POWERbreathe megfelfelő használata	6-7
A POWERbreathe megfiseremése	5
Termékleírás	4-5
Övintézkedések	3
Bevezetés	3

Tartalomjegyzék

POWER[®] breathe *Medic*

megkönnyíti a légzéstSM

Használati útmutató



CE

www.powerbreathe.com



Buszégségük kitéljesztve, megfiserve, és elüállítva az Egyesült Királyságban, 1. osztályú orvos készülék

POWERbreathe Medic eszközt a www.powerbreathe.com oldalán Köszönjük

A garancia aktíválása

Ügyeljen arra, hogy regisztrálja

ídtó a POWERbreathe pontos megfiseremése.

Ahhoz, hogy a POWERbreathe a lehető leghatékonyabb hatást érje el, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, látogasson el a powerbreathe.com oldalra, és szánjon erre néhétó leü.

Amennyiben az elüirtáknak megfiseiben használja, a POWERbreathe hatása már néhány hét után megfiserítés nélküli nyomják ki a levegőt a tüdüből.

teszi a mellkas és a légző izmok nyugodtabb működését, mivel természetes módon, nagyobb relaxáció és a bordaközi izmok működésének. Kitegyszerrel nincs ellenállás, és ez lehetővé igényel, mint normál esetben. Ez az ellenálló technika a belégszésnél tapasztalható, főleg a

Amikor a POWERbreathe-et használja, észre fogja venni, hogy a levegővelélt több erőfeszítést igényel, mint normál esetben.

A POWERbreathe egy úgynevezett ellenálló technikát használ, mely során a légző izmok az által válnak erősebbé, hogy aktívabban dolgoznak, hasonlóan, mint ahogy a kar izmat is erősítjük.

A POWERbreathe erősebbé teszi légsó izmat, illetve csökkent a kritiáladást

nehézségeket a gyakorlatok során csökkent a kritiáladást

A POWERbreathe erősebbé teszi légsó izmat, illetve csökkent a kritiáladást

Bevezetés

Műszaki leírás

Part	Material
Fúvóka	PVC Nem tartalmaz természetes gumilatexet vagy ftalátot
Szelepcsappantyú	Szilikon gumi
O-gyűrű	Nitril gumi
Rugó	Rozsdamentes acél
Feszítő	Merevített nejlön 66
Ziplock tároló zacskó	PVC
Fedőburkolat, Főrés, Alsó kamra, Kupak, Adagbeállító és Orrcsípesz	Polipropilén

Az erősség tartományai

Model	Erősség (cmH ₂ O)								
	Erősség 1	Erősség 2	Erősség 3	Erősség 4	Erősség 5	Erősség 6	Erősség 7	Erősség 8	Erősség 9
Medic	10	20	30	40	50	60	70	80	90

A pontos adag beállítások változhatnak: (1) a kalibrált rugófeszítő és a pontosság hasonló jellegének köszönhetően, amikkel az adag kiválasztásra kerül; (2) a belégszési átfolyási sebesség rugónyomásra való csekély hatása következtében, mivel a magas belégszési átfolyási sebesség nagyobb rugónyomáshoz vezet, és a töltetben való növekedéshez (Caine & McConnel, 2000). Ez a hatás minden rugóval ellátott készülékre jellemző, mérete pedig a rugó növekvő terjedelmének hatására megnagyobbodik (nagyobb egy olyan rugóban, aminek tartománya 90cmH20-nak felel meg, mint egy olyan rugóban, amelynek terjedelme mintegy fele az előzőnek), és szintén magasabb alacsonyabb abszolút adag beállításokon (Caine & McConnel, 2000).

Caine MP & McConnel 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.

ez azonban nem okozhat fájdalmat. Ha a során a belégszkor ellenállás tapasztalható. • A POWERbreathe Medic eszköz használata aluli gyermekek nem használhatja. kis méretű részeket tartalmaz, ezért 7 éven meülett használhatják. A POWERbreathe Medic RMT / IMT eszközt csak felnött felügyelete elözmenyekkel • Ezíshető csontrikulás bordatörési • Nagyméretű hólyagok a tüdőontgenen • Pulmonális hipertónia • Felépítés elött nem használható. • A POWERbreathe Medic kizárólag a légzőizom edzésére szolgál. Minden más felhasználás nem rendeltetésээрű és nem • A POWERbreathe Medic kizárólag a kiújulásához vezet. Traumatikus légmellel trauma sérülés, pl. törött borda okozta • Sponráia légmellel elözmenyek esetén (nem elött kérje ki orvosa tanácsát. • A fertözések lehetséges átvitelének megakadályozása érdekében javasoljuk, hogy ne használja a POWERbreathe Medic eszközt más felhasználókkal együtt (a megakadályozása érdekében javasoljuk, hogy ne használja a POWERbreathe Medic eszközt más felhasználókkal együtt (a • A fertözések lehetséges átvitelének megakadályozása érdekében javasoljuk, hogy ne használja a POWERbreathe Medic eszközt más felhasználókkal együtt (a • Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• A fertözések lehetséges átvitelének megakadályozása érdekében javasoljuk, hogy ne használja a POWERbreathe Medic eszközt más felhasználókkal együtt (a • Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

• Ne mődosítsa az elüirtó győgyszerek szedését konzultáció nélkül.

Övintézkedések

Tisztítás és karbantartás

Övintézkedések

A POWERbreathe-et olyan erősnek és tartósnak tervezték, amennyire csak lehetséges. Egy kis odafigyeléssel a POWERbreathe akár évekig is eltarthat. Kérjük olvassa el a következő övintézkedéseket abból a célból, hogy az Ön POWERbreathe készüléke minél tovább kiváló állapotban maradjon.

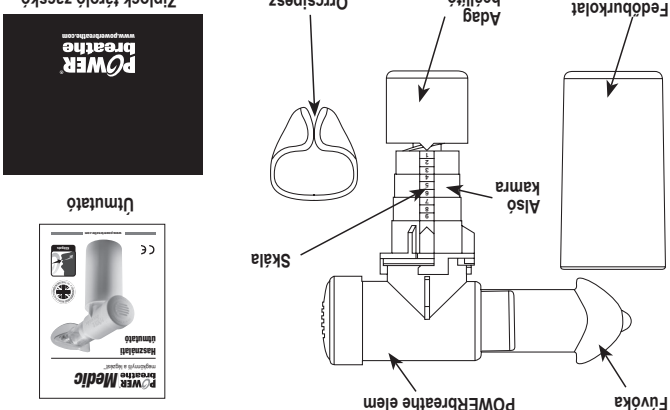
• Ne feszítse túl az erősségbeállító gombot: amikor a nyíl a 9-es számra mutat, az a maximum fokozat.

• Ne lazítsa túl az erősségbeállító gombot: ha ez mégis megtörténne, akkor se menjen lejjebb az 1-es fokozatnál, mivel ez kicsavarhatja a menetéből. Ha ez mégis előfordulna, csavarja vissza az erősségbeállítót a menetébe, és győződjön meg róla, hogy a rugó is a helyén van.

• Ne távolítsa el a kupakot. Ellenkező esetben az egy irányban mozgó szelepcsappantyú meglazulhat.

• Kérjük, hogy a POWERbreathe készüléket a Ziplock tároló zacskóban, vagy egy tiszta, higiénikus tartóban tárolja.

Hogy a POWERbreathe készüléke továbbra is kiváló állapotban maradjon, tisztítás után fordítsa lefelé, és tegye folyó víz alá, amely teljesen kimossa a készüléket. Végül rázza le róla a vizet, és egy tiszta törőrongyon hagyja megszáradni.



Termékleírás

rendelkezőnek. kamrai végdiasztózis térfogattal és nyomással (www.powerbreathe.com). Ha további kapcsolalban, keressek fel weboldalunkal eszközök klinikai hatékonyságával

esetén, mint a COD, asztmá vagy a szívelégtelenség, Ha Ön vagy orvosa további információkat szeretne beszerezni, kérjük, forduljon orvosához.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

• Ne használja a POWERbreathe Medic eszközt, ha doohánytárá beszakadt vagy szivárog.

Övintézkedések

Elállítás

A POWERbreathe eszközök nem játékszerek. A termék kizárólag légzőgyakorlatokhoz használható. Egyéb felhasználása nem javasolt.

Ha egészséggi állapotával kapcsolatban bármilyen kérdés van, kérje orvosa vagy egészségügyi szolgáltatója tanácsát. A termék nem alkalmas betegségek diagnosztizálására, gyógyítására vagy megelőzésére. Az egyéni eredmények eltérőek lehetnek. A készülék használata vagy használatának eredménye semmilyen közvetlen vagy közvetett követelést nem keletkeztet. Használat előtt mindig olvassa el a használati utasítást. A közikönyvben szereplő anyagok kizárólag információs célokat szolgálnak.

A POWERbreathe eszközök kisméretű alkatrészeket tartalmaznak, használatuk 7 éven aluli gyermekek számára nem javasolt.

Megjegyzés: A termék a higiénia megőrzése érdekében le van zárva és a zár feltörését követően nem küldhető vissza.

A POWERbreathe International Ltd semmilyen felelősséget vagy jótállást nem vállal a kézikönyvvel vagy az abban szereplő 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 rendeltetésээрű használatából ered, vagy azokhoz kapcsolódik.

A POWERbreathe egy szabadalmazott, formatervezési védjegyjelöléssel ellátott termék. Minden jog fenntartva. A specifikációk a gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően értesítés nélkül változhatnak.

A POWERbreathe logó típusa a POWERbreathe Holdings Ltd. bejegyzett védjegye. Valamennyi POWERbreathe terméknev a POWERbreathe Holdings Ltd.

védjegye vagy bejegyzett védjegye, Az adatok a nyomdába adás időpontjában érvényes adatokat tükröznek. POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 03/2023.

Jótállás

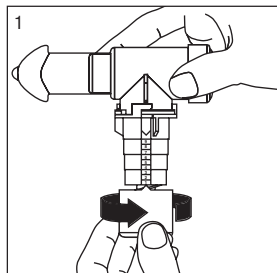
2 év korlátozott gyártó garancia

A termékre vonatkozó garancia különféle jogokkal illeti a vásárlót, aki egyéb jogokra is jogosult. A POWERbreathe International Ltd garanciát vállal a termékért, továbbá biztosítja, hogy a termék eredeti vásárlója egy hibamentes, tökéletes állapotú termék tulajdonosa legyen.

Ezen garanciavállalásnak megfelelően a POWERbreathe International Ltd kötelezett a gyártás során keletkezett hibás rész vagy részek javítására, kicserélésére. Rossz céla való felhasználás, rongálás, baleset, az elővigyázatossági információk figyelmen kívül hagyása, helytelen használat, repedés vagy törés esetén a jótállás nem érvényes. Ábban a 2 évben, amikor a jótállás érvényes, a terméket javítjuk vagy cseréljük (ezt mi döntjük el, a vásárlónak ezért nem kell fizetnie). A jótállás nem érvényes azokra a károokra, melyekhez a POWERbreathe International Ltd nem járul hozzá.

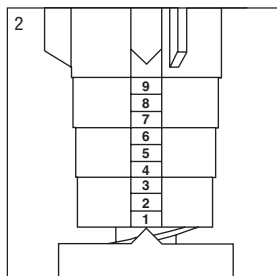
Az itt tárgyalt jótállások egyéb jótállásokra is vonatkoznak, beleértve a hallgatólagos és a célnak megfelelő jótállást.

A POWERbreathe megismerése

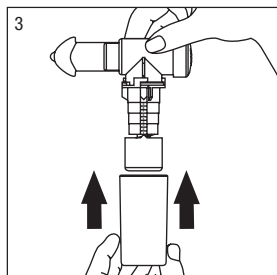


1. ábra: A POWERbreathe beállítása
Vegye ki a POWERbreathe készüléket, a fedőburkolatot és az orrcsipeszt a csomagból. A készüléket felfelé tartva próbálja meg beállítani az erősséget: ha az erősség gombot az óramutató járásával megegyező irányba tekeri, akkor növekszik az erősség. Ha az erősség gombot az óramutató járásával ellentétes irányba tekeri, az erősség csökken. A számozott skála a készülék oldalán jól látható, így segít beállítani a kívánt erősséget.

Megjegyzés: ne feszítse az erősség gombot a 9-es állásig, mert az kart okozhat a működésben.



2. ábra: 1-es erősség
Most állítsa be a POWERbreathe-et 1-es állásba. Ebben az állásban a nyíl hegye a legalacsonyabb fokozatra mutat, ahogy az ábrán látható.



3. ábra: A fedőburkolat visszahelyezése
Tolja vissza a fedőburkolatot a készülékre, így az eltakarja a skálát és az adagoló gombot.

Megjegyzés: minden alkalommal bizonyosodjon meg arról, hogy a fedőburkolat a helyén van-e, mivel a készülék csak így működik helyesen

6

Kezelési napló

1. táblázat: Példa napló – ebben a példában az 5 adag volt a maximum, ami az első használati héten 30 belégzéshez elegendő volt

1. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30
Este	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30

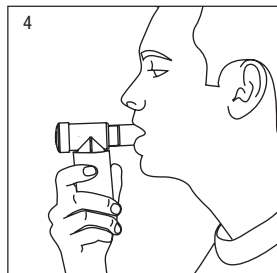
2. táblázat: Jegyezze fel a POWERbreathe használata során kapott adatokat az alul látható táblázatba -

1. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

2. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

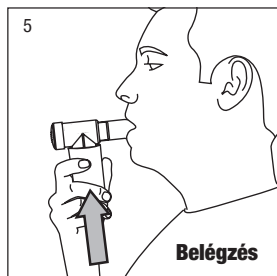
10

A POWERbreathe megismerése



4. ábra: Helyezze a POWERbreathe-et a szájába
Fontos, hogy kényelmesen üljön, vagy álljon, miközben használja a készüléket. A fedőburkolatnál fogja meg a POWERbreathe-et, helyezze a fúvókát a szájába, így az ajkai segítségével akadályozhatja meg, hogy a levegő mellé menjen.

5. ábra: Belégzés a POWERbreathe segítségével
Fújja ki a levegőt, majd vegyen egy nagyon mélyet száján keresztül. Lélegezzen be annyi levegőt, amennyit csak tud, közben egyenesen tartsa a hátát, és feszítse a mellét.



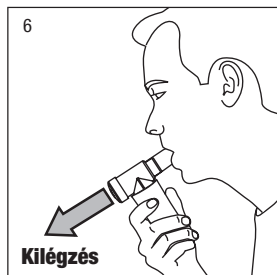
6. ábra: Kilégzés a POWERbreathe segítségével
Lassan fújja ki az összes levegőt a tüdejéből, közben lazítsa el a mell és vállizmait. Akkor vegyen ismét levegőt, amikor már nagyon szükségesnek érzi. Ismételje meg ezt a gyakorlatot addig, amíg gördülékenyen nem megy.

Megjegyzés: ne lihegjen – ha szédülni kezdene, lassítson, és tartson egy rövid szünetet a kilégzés végén.

Az orrcsipesz használata

Most vegye fel az orrcsipeszt, ez összenyomja az orrlyukakat. Vegyen ismét egy nagy levegőt, majd lassan fújja ki.

Megjegyzés: az orrcsipesz segít majd az orr helyett száján át lélegezni. Azonban az orrcsipesz használata nem kötelező, sokan nem is használják.



7

Kezelési napló

3. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

4. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

5. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

6. hét	1. nap		2. nap		3. nap		4. nap		5. nap		6. nap		7. nap	
	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam	Adag	Időtartam
Reggel														
Este														

11

A POWERbreathe megfelelő használata

Útmutató betegek számára

Kérjük, kövesse a lent található utasításokat, hacsak az orvosa másképp nem csinálja. Mielőtt elkezdene a gyakorlatokat, bizonyosodjon meg arról, hogy figyelmesen elolvasta a 4. oldalon található óvintézkedéseket.

A megfelelő erősség kiválasztása:

Az ajánlott napi POWERbreathe mennyiség 2 x 30 belégzés *. Annak érdekében, hogy a készülék a lehető leghatékonyabb hatást érje el az egyén számára a lehető legnehezebb fokozaton kell alkalmazni, ami még nem okoz kellemetlenséget.

A kezelés első napján állítsa a POWERbreathe készüléket 1-es fokozatba (lásd az 1-es ábrán - "Ismerje meg a POWERbreathe-et").

Vannak, akiknek komoly erőpróbat jelent a gyakorlatok ezen a fokozaton való elvégzése. Ha úgy érzi, hogy nem tudja egyben elvégezni a 30 légzési gyakorlatot, tartson szünetet, majd folytassa újra.

Ha nehezebb találná a 30 belégzést, folytassa a kezelést napi két alkalommal az első egy héten.

Ha nem okoz problémát a 30 belégzés, a következő napon állítsa a készüléket 2-es fokozatba. Végezze el újra a gyakorlatokat. Ezt a módszert követve folyamatosan növelje a fokozatot egészen addig, amíg képes nem lesz a 30 belégzésre alkalmanként. Amint elérte ezt a teljesítményt, folytassa a gyakorlatokat egy héti napi két alkalommal.

Miután egy héti használta ugyanazt a fokozatot, a következő héten egy fél fokozatot növeljen. Ettől a ponttól kezdve minden héten egy fél fokozatot növeljen a készüléken, és azzal végezze a gyakorlatokat.

Az 1. táblázat (10. oldal) egy tipikus kezelési naplót ábrázol, ami a páciensek számára hasznos lehet. **A 2. táblázat** üres, itt a páciens saját maga feljegyezheti a kezelésének adatait.

** Az alkalmazási módszer, mely napi 2 x 30 belégzést ír elő elég nagy intenzitású, és azok számára bizonyult hatásosnak, akik rendszeresen edzenek. (Romer & McConnell, 2003). Habár ez a forma nagyfokú, azzal az előnnyel bír, hogy jóval rövidebb, mint a hagyományos kevésbé nagy intenzitású, amit klinikai tanulmányok során alkalmaznak. Az adatok azt bizonyítják, hogy mindkét alkalmazási forma hasonlóan jótékony (Gosselink et al, 2010), így a kevésbé időigényesebbet ajánljuk. Azonban, ha nehezebbnek találja a nagyobb intenzitású módszert, akkor mindenképpen olvassa el a következő oldalon található kisebb intenzitású is.*

8

Útmutató egészségügyi szakértők számára

Ellenjavallat: Kérjük, olvassa el a használati útmutató 4. oldalán található elővigyázatossági információk részt, hogy megállapíthassa a páciens belégzési gyakorlatok elvégzésére való alkalmasságát.

A kezelés megkezdése előtt fontos, hogy a páciensek tisztában legyenek a POWERbreathe helyes használatával kapcsolatban. Kérjük, hogy ismerje meg a termék működési elvét, mielőtt a pácienseknek ajánlaná azt. (Erre vonatkozólag az "Ismerje meg a POWERbreathe-et" illetve a "Powerbreathe megfelelő használata" című részekben talál ehhez kapcsolódó információkat. Az utóbbi rész az Európai Légzőszervi Társaság 'Breathe' (Lélegzik) című folyóiratában megjelent cikk alapul (McConnell és mások, A légző izmok erősítése a tüdőt elzáró betegségekben; hogyan valósítható meg, és mire lehet számítani. Szeptember. 2. kiadás, 39-49 oldal, 2005). A teljes cikk letöltéséhez látogasson el weboldalunkra.

Megjegyzés: 60%-on a belégzési izmok edzése kimerítő lesz a páciens számára, és eltarthat egy ideig, mire sikeresen teljesít 30 belégzést szünet nélkül.

Megjegyzés: akadnak páciensek, akik nem képesek, vagy nem hajlandók használni a fúvókát. Éppen ezért a POWERbreathe fúvóka helyettesíthető arcmaszkkal is, mely lehetővé teszi a gondos szigetelést.

A használni kívánt erősség beállítása:

A kutatások azt mutatták ki, hogy a belégzési izmok edzése során használt adagnak 30%-kal meg kell haladnia a páciens maximális belégzési izomerejét. Az is bebizonyosodott, hogy a nagyobb adagok használata nagyobb izomerő fejlődéshez vezet.

12

A POWERbreathe megfelelő használata

Az optimális módszer elérése:

Belégzőskor olyan mélyen és gyorsan vegyen levegőt, ahogyan az lehetséges. Kilégzőskor lassan, én lágyan fújja ki a levegőt egészen addig, míg az egész tüdő kiürül. Próbáljon meg lehető legtöbb levegőt kipréselni a mellkasából, segítve ezzel a tüdő teljes kiürülését. Mielőtt levegőt venne, tartson egy 3-4 mp-es szünetet egészen addig, amíg szükségesnek érzi az újabb levegővételt.

Egy idő után az lesz az érzése, hogy egyre nehezebb megtöltenie a tüdejét levegővel. Ez azért történik majd, mert a fokozott igénybevétel miatt a légző izmok elfáradnak. Ha már nem tudja könnyen venni a levegőt, tartson egy kis szünetet a gyakorlatok újbóli folytatása előtt. Ha a kezdeti időszakban úgy érzi, hogy nem képes a nyugodt levegővétellel, akkor talán a POWERbreathe készülék túl magas fokozatra van állítva. Ebben az esetben féllel csökkentse a fokozatot, majd folytassa a gyakorlatokat. A gyakorlatoknak megerősítőeknek kell lenniük. A gyakorlatok akkor bizonyulnak hasznosnak, ha a páciens a harmincadik levegővétel után teljesen elfárad.

Ha úgy érzi, hogy kifulladt, szédül, vagy köhögni kell, pihenjen egyet. Amint kipihente magát, folytassa a 30 levegővétellel álló gyakorlatot.

Ha úgy érzi, hogy kifulladt, szédül, vagy köhögni kell, pihenjen egyet. Amint kipihente magát, folytassa a 30 levegővétellel álló gyakorlatot.

9

Útmutató egészségügyi szakértők számára

Jó tréning technikák vezetése:

Az első pár nap megterhelő a páciens számára, akinek alapos és gondos edzéstervre van szüksége, beleértve a rövid szünetek engedélyezését is. A páciént bátorítani kell a gyakorlás során, hogy könnyebben elviselhesse a kifulladás, illetve hogy folyamatosan növelje az edzés mennyiségét. Heti 5-10%-os növelés optimálisnak számít.

Tanácsos, ha arra bátorítjuk a páciént, hogy minden erejét összeszedve végezze a gyakorlatokat, hogy teljesen igénybe vegye a légző izmokat. Amint a légző izmok elfáradnak, egyre nehezebben növelhető a tüdő befogadóképessége a belégzés vége felé. Amikor a tüdő térfogata megnövekszik, a benne lévő izmok közül a légző izmok a leggyengébbek, és a leghajlamosabbak is a fáradtságra. A pácienseket figyelmeztetni kell erre, és meg kell akadályozni, hogy feszegessék a határait.

A pácienseket szintén ösztönözni kell arra, hogy a levegővétellel a töltettel szemben történjen, és olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Ennek célja a légző izmok megerősítése. A pácienseknek légzési alkalmával mind a rekeszizmokat, mind a mellkas izmait mozgathatniuk kell, mégpedig azért, hogy a gyakorlatok közben is hasznosítsák az összes légző izmaikat.

13

Ha véletlenül kihagya egy gyakorlást, pótolja amint lehetséges. Ha több mint 12 óra telt el a kihagyott tréning után, akkor hagyja figyelmen kívül, és koncentráljon a következőre

A légzés fenntartása:

4-6 heti használat után a légző izmok kellően megerősödnek, és kevesebb gondot okoz majd a légszomj bármilyen jellegű fizikai igénybevétel során. Innentől kezdve nem szükséges minden nap használni a POWERbreathe-et a hatás fenntartása érdekében. A POWERbreathe heti háromszori használata elegendő lesz a könnyebb légzés adta jobb közérzet megtartásához.

"Kisebb intenzitású tréning"–

Amennyiben nehezebb találná az intenzívebb edzést, talán próbálja ki a kevésbé intenzívebb, de időigényesebb módszert, ami nagyon hatásosnak bizonyult azok körében, akik légzési nehézségektől szenvednek. Ha így történne, próbálja ki a 15 perces folyamatos gyakorlást egy jóval könnyebb fokozaton (kérdés, kétely esetén kérdezze meg kezelőorvosát).

Amennyiben nehezebb találná az intenzívebb edzést, talán próbálja ki a kevésbé intenzívebb, de időigényesebb módszert, ami nagyon hatásosnak bizonyult azok körében, akik légzési nehézségektől szenvednek. Ha így történne, próbálja ki a 15 perces folyamatos gyakorlást egy jóval könnyebb fokozaton (kérdés, kétely esetén kérdezze meg kezelőorvosát).