



## Précautions

- Si vous souffrez d'asthme, d'emphysème ou de maladie pulmonaire obstructive chronique
- Si vous avez subi une chirurgie de la tête/du cou
- Si vous souffrez d'un reflux gastro-œsophagien non traité
- Si vous souffrez de symptômes de brûlures d'estomac graves
- Si vous avez récemment subi une chirurgie abdominale ou souffrez d'une hernie abdominale

En cas de doute, consultez un professionnel de santé pour vérifier que POWERbreathe EX1 est adapté pour vous

### Contre-indications :

- POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients asthmatiques qui ont une faible perception de leurs symptômes et souffrent d'exacerbations fréquentes et graves ou qui souffrent d'une perception anormalement basse de la dyspnée.

- N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez d'un tympan percé ou d'une autre pathologie auditive.
- POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant une augmentation marquée du volume et de la pression télédiastoliques ventriculaires.
- POWERbreathe EX1 n'est pas adapté aux patients présentant des signes et des symptômes d'aggravation et d'insuffisance cardiaque après un entraînement des muscles respiratoires.
- N'utilisez pas POWERbreathe EX1 si vous souffrez ou êtes susceptible de souffrir d'une costochondrite.

En cas de doute, consultez votre professionnel de la santé respiratoire.

Pour de plus amples informations sur l'efficacité clinique des appareils POWERbreathe, consultez [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com).

## Déterminer la charge correcte pour votre entraînement

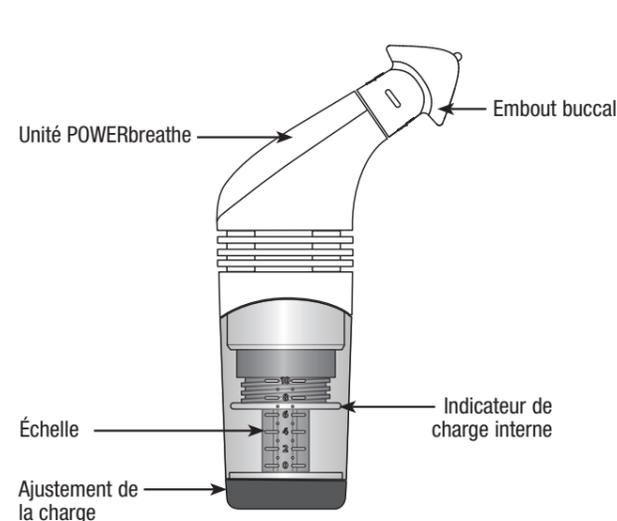
Essayez de terminer 5 respirations complètes à charge 0 en appliquant la méthode de respiration décrite. Ne vous inquiétez pas si vous ne réussissez pas immédiatement à terminer 5 respirations complètes du premier coup. Chaque personne est différente et il faut parfois du temps pour développer ses muscles respiratoires.

- Si vous réussissez facilement à terminer 5 respirations, tournez le bouton de réglage de la charge d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement, puis répétez les exercices.
- Vous pourrez ainsi augmenter progressivement la charge jusqu'à pouvoir terminer 5 respirations jusqu'à trouver la charge d'entraînement optimale pour vous.
- Une fois la charge correcte déterminée, essayez de compléter 5 cycles de 5 respirations, avec une minute de pause entre chaque cycle. Répétez l'exercice 5 fois par semaine.
- Avec le temps, vous constaterez qu'il devient plus facile de compléter 5 cycles de 5 respirations par jour à la charge d'entraînement. Quand c'est le cas, augmentez la charge d'environ un quart de tour jusqu'à ce que vous soyez capable de compléter 5 cycles de 5 respirations par jour. Remarque : cette échelle est fournie uniquement à titre indicatif. Vous n'êtes pas obligé d'avancer d'un incrément complet chaque fois que vous augmentez votre charge d'entraînement. Vous pouvez ajuster le bouton d'un quart de tour, d'un demi tour ou d'un tour complet, selon vos besoins.

### Entretien de la respiration

Au bout de 5 semaines, vos muscles respiratoires devraient s'être considérablement améliorés et renforcés. À ce stade, vous n'avez plus besoin d'utiliser votre POWERbreathe EX1 chaque jour pour maintenir vos progrès. Un entraînement avec votre appareil POWERbreathe EX1 3 jours par semaine seulement devrait suffire.

## Description du produit - Contenu



Pochette de rangement



Manuel d'utilisation

## Nettoyage

**Votre POWERbreathe sera exposé à la salive pendant son utilisation. Nous vous recommandons de le nettoyer fréquemment pour le maintenir en bon état de marche.**

Plusieurs fois par semaine, plongez votre POWERbreathe EX1 dans l'eau tiède pendant dix minutes environ, puis essuyez-le avec un chiffon doux sous l'eau du robinet tiède, en faisant particulièrement attention à l'embout buccal. Secouez l'excédent d'eau et faites sécher sur un chiffon propre.

Une fois par semaine, répétez cette procédure mais en faisant tremper votre POWERbreathe EX1 dans un détergent doux ou une solution nettoyante approuvée plutôt que dans l'eau. La solution nettoyante utilisée doit être prévue pour une utilisation sur l'équipement entrant en contact avec la bouche, comme celles utilisées pour les biberons.

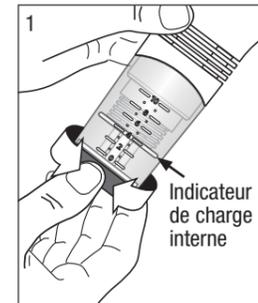
Des pastilles nettoyantes POWERbreathe sont disponibles auprès de certains distributeurs de la marque ou sur le site [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com).

Pour maintenir votre POWERbreathe EX1 dans un état optimal, après l'opération de nettoyage, passez-le sous un robinet pour que l'eau s'écoule à travers l'appareil. Secouez l'excédent d'eau et faites sécher sur un chiffon propre.

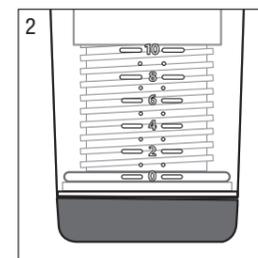
### Remarque :

- **POWERbreathe EX1 ne doit pas être passé au lave-vaisselle.**
- **Ne séchez pas POWERbreathe EX1 sur des surfaces chaudes**

## Prise en main de POWERbreathe EX1

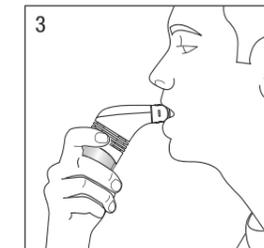


**Schéma 1 : Réglage de POWERbreathe**  
Sortez POWERbreathe EX1 de son emballage. Tenez votre POWERbreathe EX1 à la verticale et exercez-vous à ajuster la charge d'entraînement. Tournez le bouton de réglage de la charge dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la charge d'entraînement ; tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer. Notez la présence d'une échelle numérotée sur le côté du POWERbreathe EX1. Lorsque vous tournez le bouton de réglage de la charge, la bande indicatrice blanche interne monte ou descend pour repérer la charge d'entraînement en cours sur l'échelle. Voir page 8 : Trouver la charge d'entraînement adaptée afin d'ajuster la résistance d'entraînement adaptée pour vous.

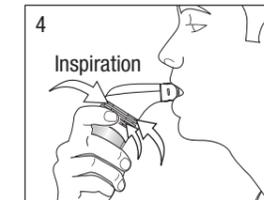


**Schéma 2 : Charge 0**  
Ajustez maintenant POWERbreathe EX1 sur la charge 0. À cette charge, la base de la bande indicatrice blanche interne doit être alignée avec le chiffre le plus bas sur l'échelle, comme sur le schéma. **Remarque : Ne tentez pas de réduire la charge sous 0 sous peine d'endommager le filetage d'ajustement.**

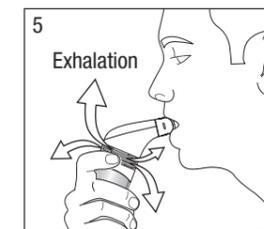
## Prise en main de POWERbreathe EX1



**Schéma 3 : Placement de POWERbreathe EX1 dans la bouche**  
Assurez-vous de vous tenir droit, en position assise ou debout, et détendez-vous. En tenant POWERbreathe EX1 par la poignée, placez l'embout buccal dans votre bouche de manière à ce que vos lèvres couvrent la protection extérieure de manière étanche et à ce que les cales soient situées entre vos dents du haut et vos dents du bas.



**Schéma 4 : Inhalation à travers POWERbreathe EX1.**  
Commencez par respirer lentement et passivement, profondément, en remplissant vos poumons autant que possible. Maintenez pendant 1 seconde.

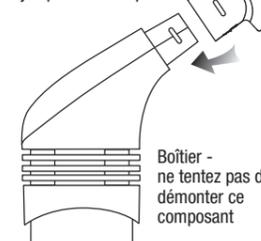


**Schéma 5 : Souffler à travers le POWERbreathe EX1.**  
Expirez rapidement en forçant à travers l'embout buccal, en expirant autant d'air que possible. **Remarque : vous ne devez pas haletter - Si vous commencez à avoir la tête légère, ralentissez et faites une pause à la fin de l'expiration.**

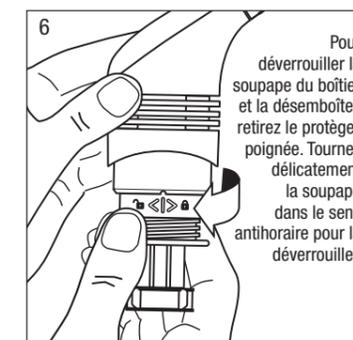
**Une fois la charge correcte trouvée, essayez de compléter 5 cycles de 5 respirations par jour, avec une minute de pause entre les cycles. Répétez l'opération 5 fois par semaine.**

## POWERbreathe EX1 Assembly

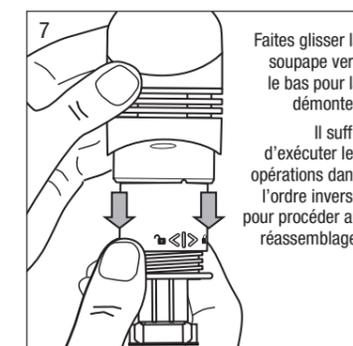
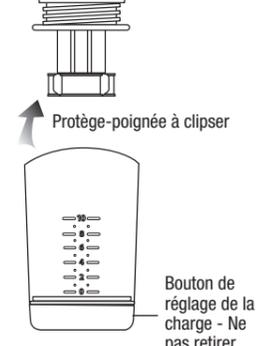
Embout buccal à pousser jusqu'à mise en place



Remarque : POWERbreathe EX1 peut être démonté en plusieurs composants, à l'exception de la soupape). Nous déconseillons le démontage, les petites pièces pouvant facilement être perdues.



Pour déverrouiller la soupape du boîtier et la désembôter, retirez le protège-poignée. Tournez délicatement la soupape dans le sens antihoraire pour la déverrouiller.



Faites glisser la soupape vers le bas pour la démonter. Il suffit d'exécuter les opérations dans l'ordre inverse pour procéder au réassemblage.

## Garantie

\* Cette garantie confère à l'acheteur des droits spécifiques prévus par la loi. Les droits du consommateur prévus par la loi s'appliquent pleinement. POWERbreathe International Ltd garantit par la présente à l'acheteur original, à condition qu'il ait dûment enregistré le produit, que le produit visé est exempt de défauts de pièce et de main d'œuvre. Les obligations de POWERbreathe International Ltd en vertu de cette garantie se limitent à la réparation et au remplacement des pièces de l'appareil dont l'inspection révèle qu'elles présentent des défauts de pièce ou de main d'œuvre. Une mauvaise utilisation, une utilisation abusive, le non-respect des précautions, un entretien ou un usage commercial incorrects et les fissures ou bris du boîtier ne sont pas couverts par la garantie. Pendant la période de garantie de deux ans, le produit sera soit réparé, soit remplacé (sans frais et à votre discrétion). La garantie ne couvre pas les dommages, consécutifs ou non, dus à un service non autorisé par POWERbreathe International Ltd. Les garanties énoncées dans les présentes se substituent à toute autre garantie, notamment aux garanties de qualité marchande et/ou d'adéquation à l'usage.

**Pour activer votre garantie**  
**N'oubliez pas d'enregistrer l'achat de votre POWERbreathe EX1 sur [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)**  
**Merci.**