

Vorsichtsmaßnahmen

- Operation an Kopf oder Hals
 - unbehandelte gastroösophageale Refluxkrankheit
 - starkes Sodbrennen
 - kürzlich erfolgte Bauchoperation oder Hernie im Bauchbereich
- Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an einen Arzt, um festzustellen, ob der POWERbreathe EX1 für Sie geeignet ist.
- Kontraindikationen:**
- Der POWERbreathe EX1 ist nicht für Asthmapatienten geeignet, die eine geringe Symptomwahrnehmung haben und unter häufigen, schweren Exazerbationen leiden oder eine ungewöhnlich geringe Wahrnehmung eines Dyspnoe haben.
 - Verwenden Sie den POWERbreathe EX1 nicht, wenn Sie ein gerissenes Trommelfell oder eine andere Erkrankung der Ohren haben.
 - Der POWERbreathe EX1 ist nicht für Patienten mit deutlich erhöhtem linksventrikulärem enddiastolischem Volumen und Druck geeignet.
 - Der POWERbreathe EX1 ist nicht für Patienten mit sich verschlechternden Anzeichen und Symptomen einer Herzinsuffizienz nach Atemmuskeltraining (RMT) geeignet.
 - Verwenden Sie den POWERbreathe EX1 nicht, wenn Sie eine Rippenfellentzündung gehabt haben oder Verdacht auf eine Rippenfellentzündung besteht.
- Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
- Weitere Informationen zur klinischen Wirksamkeit der POWERbreathe-Geräte finden Sie unter: www.powerbreathe.com.

4

Feststellen der für Sie richtigen Trainingslast

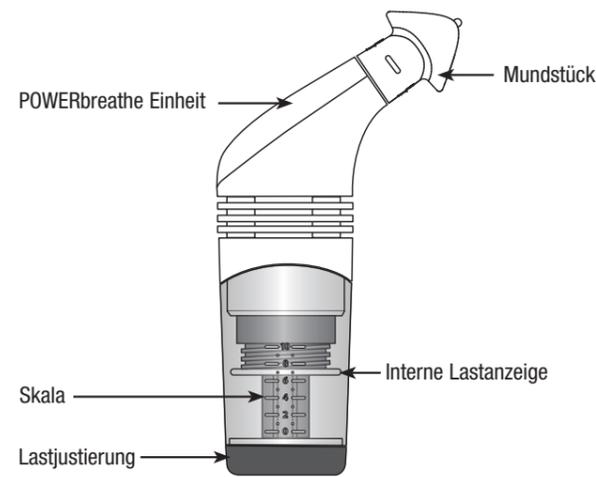
- Versuchen Sie, 5 Atemzüge mit Last 0 nach der beschriebenen Atemmethode durchzuführen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht sofort 5 Atemzüge in einem Versuch durchführen können. Jeder Mensch ist anders, und es kann etwas Zeit dauern, Ihre Atemmuskeln aufzubauen
- Wenn Sie 5 Atemzüge mit Leichtigkeit durchführen können, drehen Sie den Lastjustierung im Uhrzeigersinn um eine vollständige Umdrehung, um die Trainingslast zu erhöhen, und wiederholen anschließend die Übungen.
 - Wenn Sie die Last auf diese Weise allmählich erhöhen, bis Sie nur noch gerade 5 Atemzüge durchführen können, können Sie die ideale Trainingslast für Sie herausfinden.
 - Nachdem Sie die richtige Last bestimmt haben, sollten Sie anstreben, an 5 Tagen pro Woche jeweils 5 Einheiten mit 5 Atemzügen mit einer Minute Pause zwischen den Einheiten durchzuführen.
 - Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass es einfach wird, 5 Einheiten mit 5 Atemzügen pro Tag mit der Last durchzuführen, mit der Sie trainieren. Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, erhöhen Sie die Trainingslast um etwas eine Vierteldrehung, sodass Sie nur noch gerade in der Lage sind, 5 Einheiten mit 5 Atemzügen pro Tag durchzuführen. Hinweis: Die Skala dient nur als Richtlinie. Sie müssen Ihre Trainingslast bei jeder Steigerung nicht immer um einen ganzen Skalenschritt erhöhen. Sie können den Lastjustierung nach Ihren individuellen Bedürfnissen um eine Viertel-, eine halbe oder eine ganze Umdrehung verstellen.

Erhaltungsatemtraining

Nach 5 Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und sich stärker anfühlen. Nach diesem Zeitraum müssen Sie Ihren POWERbreathe EX1 nicht mehr jeden Tag benutzen, um die Verbesserung Ihrer Atmung zu erhalten. Es sollte ausreichen, an 3 Tagen pro Woche mit Ihrem POWERbreathe EX1 zu trainieren.

8

Produktbeschreibung – Inhalt



Aufbewahrungsbeutel



Gebrauchsanweisung

5

Reinigung

Ihr POWERbreathe EX1 kommt während der Anwendung mit Speichel in Kontakt und wir empfehlen, dass Sie ihn häufig reinigen, um ihn in einem guten Funktionszustand zu erhalten.

Weichen Sie Ihren POWERbreathe EX1 mehrere Male pro Woche ungefähr 10 Minuten lang in warmem Wasser ein und wischen Sie ihn und insbesondere das Mundstück anschließend mit einem weichen Tuch unter warmem, laufendem Wasser ab. Schütteln Sie das überschüssige Wasser ab und lassen Sie ihn auf einem sauberen Handtuch trocknen.

Führen Sie einmal pro Woche das gleiche Verfahren durch, weichen Sie Ihren POWERbreathe EX1 jedoch diesmal in einem milden Reinigungsmittel oder einer empfohlenen Reinigungslösung ein. Das verwendete Reinigungsmittel muss für Geräte geeignet sein, die in Kontakt mit dem Mund kommen, wie zum Beispiel Reinigungsmittel für Babyflaschen.

POWERbreathe Reinigungstabletten können Sie von POWERbreathe Vertriebshändlern oder über www.powerbreathe.com beziehen.

Damit Ihr POWERbreathe EX1 in optimalem Zustand erhalten bleibt, halten Sie ihn nach der Reinigung auf dem Kopf unter einen laufenden Wasserhahn, damit das Wasser durch das Gerät laufen kann. Schütteln Sie das überschüssige Wasser ab und lassen Sie ihn auf einem sauberen Handtuch trocknen.

Hinweis:

- Der POWERbreathe EX1 ist nicht spülmaschinenfest.
- Trocknen Sie den POWERbreathe EX1 nicht auf heißen Oberflächen.

9

Erste Schritte mit dem POWERbreathe EX1



Diagramm 1: Justieren des POWERbreathe

Nehmen Sie den POWERbreathe EX1 aus der Verpackung. Halten Sie den POWERbreathe EX1 aufrecht und üben Sie das Justieren der Trainingslast. Drehen Sie den Lastjustierung im Uhrzeigersinn, um die Trainingslast zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um die Trainingslast zu verringern. Beachten Sie, dass an der Seite des POWERbreathe EX1 eine nummerierte Skala zu sehen ist. Während der Lastjustierung gedreht wird, bewegt sich das weiße Anzeigeband im Innern nach oben oder unten und gibt Ihre aktuelle Trainingslast auf dieser Skala an. Siehe Seite 6: Feststellen der für Sie richtigen Trainingslast zum Einstellen des korrekten Trainingswiderstands.

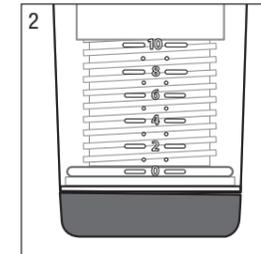


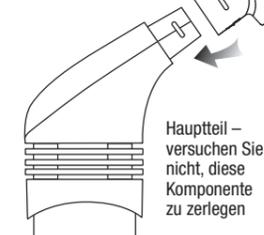
Diagramm 2: Last 0

Stellen Sie den POWERbreathe EX1 jetzt auf eine Last von 0 ein. Bei dieser Last sollte das untere Ende des inneren weißen Bandes wie im Diagramm dargestellt auf die kleinste Zahl auf der Skala ausgerichtet sein. **Hinweis: Versuchen Sie nicht, die Last auf weniger als 0 einzustellen, da dies das Justiergewinde beschädigen könnte.**

6

Zusammenbau des POWERbreathe EX1

Mundstück – von Hand aufgeschoben



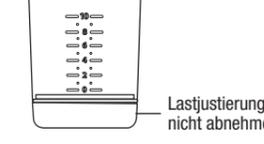
Hauptteil – versuchen Sie nicht, diese Komponente zu zerlegen

Ventilbaugruppe siehe Diagramm 6 und 7

Handgriffabdeckung – rastet ein



Lastjustierung – nicht abnehmen



Hinweis: Der POWERbreathe EX1 kann weiter in seine Komponenten zerlegt werden (mit Ausnahme der Ventilbaugruppe). Davon wird abgeraten, weil dabei kleine Teile leicht verloren gehen könnten.



Zum Entfernen die Ventilbaugruppe nach unten schieben. Zum Wiederaufbau einfach die Schritte in umgekehrter Reihenfolge ausführen.

10

Erste Schritte mit dem POWERbreathe EX1

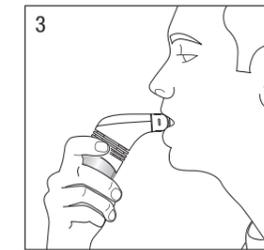


Diagramm 3: Stecken Sie den POWERbreathe EX1 in den Mund

Achten Sie darauf, aufrecht zu sitzen oder zu stehen und sich zu entspannen. Halten Sie den POWERbreathe EX1 am Handgriff fest und stecken Sie das Mundstück so in den Mund, dass Ihre Lippen die äußere Abschlammung dicht umschließen und sich die Aufbissstücke des Mundstücks zwischen Ihren Zähnen befinden.

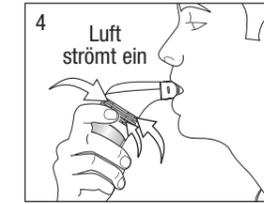


Diagramm 4: Einatmen durch den POWERbreathe EX1.

Atmen Sie zuerst langsam und passiv ein, soweit Sie können und füllen Sie Ihre Lungen mit so viel Luft wie möglich. Halten Sie 1 Sekunde lang die Luft an.

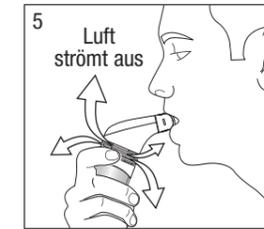


Diagramm 5: Ausatmen durch den POWERbreathe EX1.

Atmen Sie rasch und kräftig durch das Mundstück aus und atmen Sie so viel Luft aus, wie Sie können.

Hinweis: Hecheln Sie dabei nicht. Wenn Sie beginnen, sich schwindlig zu fühlen, atmen Sie langsamer und legen am Ende jedes Ausatmens eine Pause ein.

Nachdem Sie die korrekte Last bestimmt haben, sollten Sie anstreben, an 5 Tagen pro Woche jeweils 5 Einheiten mit 5 Atemzügen mit einer Minute Pause zwischen den Einheiten durchzuführen.

7

Garantie

* Dieser Garantie gewährt dem Käufer bestimmte gesetzliche Rechte. Der Käufer kann außerdem andere gesetzliche Rechte haben. Die POWERbreathe International Ltd. garantiert hiermit dem namentlich ordnungsgemäß registrierten Erstkäufer, dass das von ihr verkaufte Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Die Verpflichtungen von POWERbreathe International Ltd. im Rahmen dieser Garantie beschränken sich auf die Reparatur und den Ersatz des Teils oder der Teile des Geräts, die bei der Inspektion Material- oder Verarbeitungsfehler aufweisen. Zweckentfremdung, Missbrauch oder Unfälle, Fahrlässigkeit der Vorsichtsmaßnahmen, unsachgemäße Wartung oder kommerzielle Nutzung, gerissene oder gebrochene Gehäuse fallen nicht unter diese Garantie. Während der zweijährigen Garantiezeit wird das Produkt entweder repariert oder ersetzt (nach unserem Ermessen kostenlos). Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch einen nicht von POWERbreathe International Ltd. autorisierten Service verursacht wurden. Die hierin enthaltenen Garantien ersetzen ausdrücklich alle anderen Garantien, einschließlich der impliziten Garantie der Marktgängigkeit und/oder der Eignung für einen bestimmten Zweck.

**So aktivieren Sie Ihre Garantie
Bitte registrieren Sie den Kauf Ihres
POWERbreathe EX1 auf www.powerbreathe.com
Vielen Dank!**

11