

Aufbewahrungsbeutel



Gebrauchsanweisung

## Training mit dem EX1

Ein Beispiel für ein typisches Trainingstagebuch und leere Tagebuchseiten zum Herunterladen/ Ausdrucken zum Festhalten Ihres Fortschritts finden Sie unter: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com)

### Erreichen einer guten Trainingstechnik:

Wenn Sie durch den POWERbreathe EX1 ausatmen, sollten Sie so schnell und so kräftig durch Ihren Mund ausatmen, wie Sie können. Wenn Sie einatmen, atmen Sie langsam und sanft ein, bis Ihre Lungen vollständig gefüllt sind. Halten Sie inne, bis Sie den Drang verspüren, wieder auszuatmen, bevor Sie schnell und kräftig ausatmen.

Sie werden bemerken, dass es im Verlaufe einer Trainingssitzung schwieriger wird, Ihre Lungen vollständig zu entleeren, während Sie weiter atmen. Der Grund dafür ist, dass Ihre Atemmuskeln ermüden. Wenn Sie nicht mehr länger zufriedenstellend ausatmen können, machen Sie eine kurze Pause, bevor Sie mit Ihrem Training fortfahren. Wenn Sie bemerken, dass Sie zu Beginn Ihrer Trainingssitzung nicht in der Lage sind, einen Atemzug zu vollenden, kann es sein, dass die Last zu hoch eingestellt ist. Verringern Sie in diesem Fall einfach die Trainingslast um eine halbe Drehung und setzen

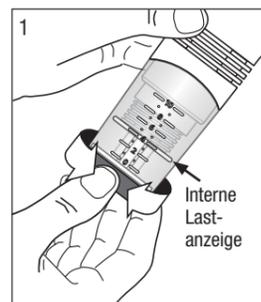
Sie dann Ihre Trainingssitzung fort. Hinweis: Das Training sollte sich anspruchsvoll anfühlen, jedoch keine Beschwerden verursachen. Am Ende der 5 Einheiten mit 5 Atemzügen sollten Sie das Gefühl haben, nicht weiter machen zu können.

Wenn Sie außer Atem gekommen sind oder sich schwindlig fühlen oder husten müssen, machen Sie eine Pause. Sobald Sie sich erholt haben, setzen Sie die Trainingssitzung fort, bis Sie die 5 Einheiten mit 5 Atemzügen vollendet haben. Wenn Sie eine Trainingssitzung versäumen, holen Sie sie einfach so bald wie möglich nach. Wenn Sie die Trainingssitzung um mehr als 12 Stunden versäumen, ignorieren Sie die versäumte Sitzung und fahren ganz normal mit Ihrer nächsten Trainingssitzung fort.

### Erhaltungsatmstraining:

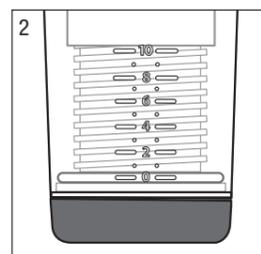
Nach 5 Wochen sollten sich Ihre Atemmuskeln deutlich verbessert haben und Sie sollten eine Verbesserung Ihrer Atmung bemerken. Nach diesem Zeitraum müssen Sie Ihren POWERbreathe EX1 nicht mehr jeden Tag benutzen, um die Verbesserung Ihrer Atmung zu erhalten. Es sollte ausreichen, an 3 Tagen pro Woche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

## Erste Schritte mit dem POWERbreathe EX1



### Diagramm 1: Justieren des POWERbreathe

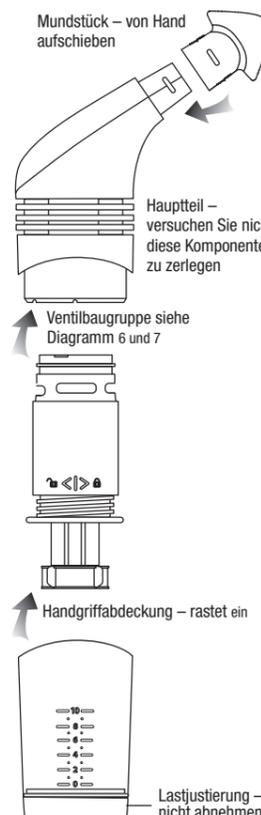
Nehmen Sie den POWERbreathe aus der Verpackung. Halten Sie den POWERbreathe aufrecht und üben Sie das Justieren der Trainingslast. Drehen Sie den Lastjustierung im Uhrzeigersinn, um die Trainingslast zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die Trainingslast zu verringern. Beachten Sie, dass an der 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 7: 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.**

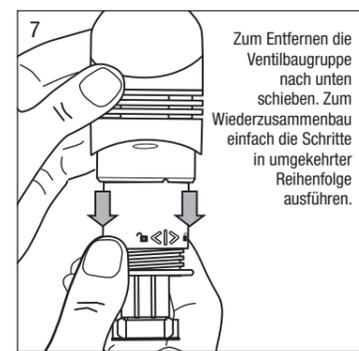
## Zusammenbau des POWERbreathe EX1



**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.

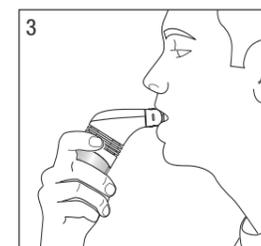


Zum Entriegeln und Abnehmen der Ventilbaugruppe vom Hauptteil die Handgriffabdeckung abnehmen. Drehen Sie die Ventilbaugruppe zum Entriegeln vorsichtig gegen den Uhrzeigersinn.



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

## Erste Schritte mit dem POWERbreathe EX1



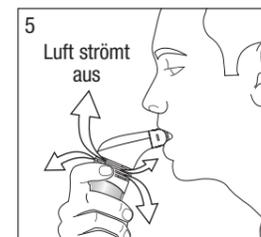
### Diagramm 3: Stecken Sie den POWERbreathe EX1 in den Mund

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 Abschirmung 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.**

## Garantie

\* Diese 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](http://www.powerbreathe.com)  
Vielen Dank!**

## Training mit dem EX1

### Hinweise für Patienten

Bitte beachten Sie die nachstehenden Anweisungen, es sei denn, Ihr Arzt hat Sie anderweitig angewiesen. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Abschnitt mit den Vorsichtsmaßnahmen auf den Seiten 2 und 3 dieser Gebrauchsanweisung gelesen haben, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

### Feststellen der für Sie richtigen Trainingslast:

Die empfohlene POWERbreathe EMT-Routine besteht aus einmal täglich 5 Einheiten mit 5 Atemzügen. Um einen optimalen Trainingsnutzen zu erlangen, sollten diese Übungen mit einer Last durchgeführt werden, die so groß wie möglich ist, ohne dass sie Beschwerden verursacht.

Stellen Sie Ihren POWERbreathe EX1 am ersten Trainingstag auf eine Last von 0 ein (siehe Diagramme 1 & 2 - „Erste Schritte mit Ihrem POWERbreathe EX1“). Einige Patienten empfinden die Übungen mit dieser Last möglicherweise bereits als sehr anspruchsvoll. Wenn Sie nicht in der Lage sind, 5 Atemzüge nacheinander mit dieser Last durchzuführen, ruhen Sie sich kurz aus und beginnen dann erneut, bis Sie insgesamt 5 Atemzüge abgeschlossen haben. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus und wiederholen Sie die Übung anschließend, wobei Sie weitere 5 Atemzüge (ggf. mit Ruhepausen) anstreben.

Wenn es Ihnen schwer gefallen ist, 5 Atemzüge mit Last 0 nacheinander durchzuführen, arbeiten Sie einfach daran, allmählich auf 5 Einheiten mit 5

Atemzügen bei dieser Last zu kommen, legen dabei Pausen nach Bedarf ein und ruhen sich mindestens 1 Minute zwischen den Einheiten aus.

Wenn Sie am ersten Tag 5 Einheiten mit jeweils 5 Atemzügen bei Last 0 mit Leichtigkeit durchführen konnten, stellen Sie Ihren POWERbreathe EX1 am nächsten Tag auf Last 1 ein. Führen Sie die Übungen erneut durch. Mit dieser Methode erhöhen Sie die Trainingslast weiterhin jeden Tag um 1 Stufe, bis Sie nur noch gerade in der Lage sind, 5 Atemzüge des Trainings in einem Versuch durchzuführen. Sobald Sie diesen Punkt erreicht haben, trainieren Sie weiter mit dieser Last und führen 5 Einheiten mit 5 Atemzügen und jeweils 1 Minute Ruhepause zwischen den Einheiten durch und wiederholen an 5 Tagen pro Woche.

Nach einer Woche Training mit dem POWERbreathe EX1 bei der gleichen Last, erhöhen Sie die Trainingslast um eine halbe Drehung. Fahren Sie mit dieser Last eine weitere Woche lang fort. Von diesem Punkt an sollten Sie anstreben, die Last jede Woche um eine halbe Drehung zu erhöhen.

## Hinweise für medizinische Fachkräfte

**Kontraindikationen:** Bitte lesen Sie den Abschnitt mit den Vorsichtsmaßnahmen auf Seite 2 und 3 dieser Gebrauchsanweisung, um die Eignung eines Patienten für expiratorisches Muskeltraining (EMT) zu beurteilen.

Patienten sollten vor Beginn des Trainings in die richtige Anwendung des POWERbreathe EX1 eingewiesen werden. Bitte machen Sie sich mit der Bedienung des Geräts unter Bezugnahme auf die Abschnitte „Erste Schritte mit Ihrem POWERbreathe EX1“ und „Training mit dem POWERbreathe EX1 – Hinweise für Patienten“ vertraut, bevor Sie einen Patienten in seiner korrekten Anwendung unterstützen.

**Hinweis:** Einige Patienten sind möglicherweise nicht in der Lage oder nicht bereit, das Mundstück zu benutzen. In diesem Fall kann das Mundstück des POWERbreathe EX1 zur Durchführung des Trainings durch eine Gesichtsmaske ersetzt werden, die an einem EX1-Distanzstück befestigt wird.

**Einstellen der Trainingslast:** Anhand von klinischen Studien auf dem Gebiet EMT/EMST hat sich eine Trainingslast auf Seite 14 auf 50 % bis 75 % des maximalen Expirationsdrucks (MEP) der Patienten in Abhängigkeit ihres Gesundheitszustands als besonders vorteilhaft erwiesen.

Wenn Sie Zugang zu einer Methode zur Messung der Kraft der expiratorischen Muskeln haben, können Sie die anfängliche Trainingslast mithilfe der Umrechnungstabelle auf Seite 14 auf 50 % bis 75 % des maximalen Expirationsdrucks (MEP) einstellen.

Der Patient sollte eine Woche lang mit dieser Last trainieren. Anschließend sollte die Trainingslast wöchentlich erhöht werden, um die Wirkung des Trainings zu erhalten.

### Vermittlung einer guten Trainingstechnik:

Die ersten paar Tage sind für den Patienten am herausforderndsten und erfordern eine sorgfältige und einfühlsame Schulung inklusive kurzer Pausen.

Während die expiratorischen Muskeln des Patienten ermüden, wird es für den Patienten schwieriger, am Ende der Expiration vollständig auszuatmen.

Die Patienten sollten ermutigt werden, gegen den Widerstand so rasch wie möglich auszuatmen, um ihre expiratorischen Muskeln maximal einzusetzen. Es kann sein, dass die Patienten während einer Trainingseinheit Pausen benötigen, um zu husten oder weil sie zu sehr außer Atem geraten sind. Es ist wichtig, dass die Dauer dieser Pausen so kurz wie möglich gehalten wird, um den Trainingsreiz aufrecht zu erhalten. Dies muss jedoch ebenfalls einfühlsam gehandhabt und von einer Erklärung begleitet werden, warum es wichtig ist, die Dauer dieser erzwungenen „Ruhepausen“ zu minimieren.

**Erhaltungstraining:** Nach 5 Wochen Training sollten sich die expiratorischen Muskeln des Patienten deutlich verbessert haben. Nach diesem Zeitraum ist es nicht mehr erforderlich, mit dem POWERbreathe EX1 an 5 Tagen pro Woche zu trainieren, um die verbesserte Atmung zu erhalten. Es wird ausreichen, mit dem POWERbreathe EX1 an 3 Tagen pro Woche zu trainieren, um die Trainingseffekte zu erhalten.