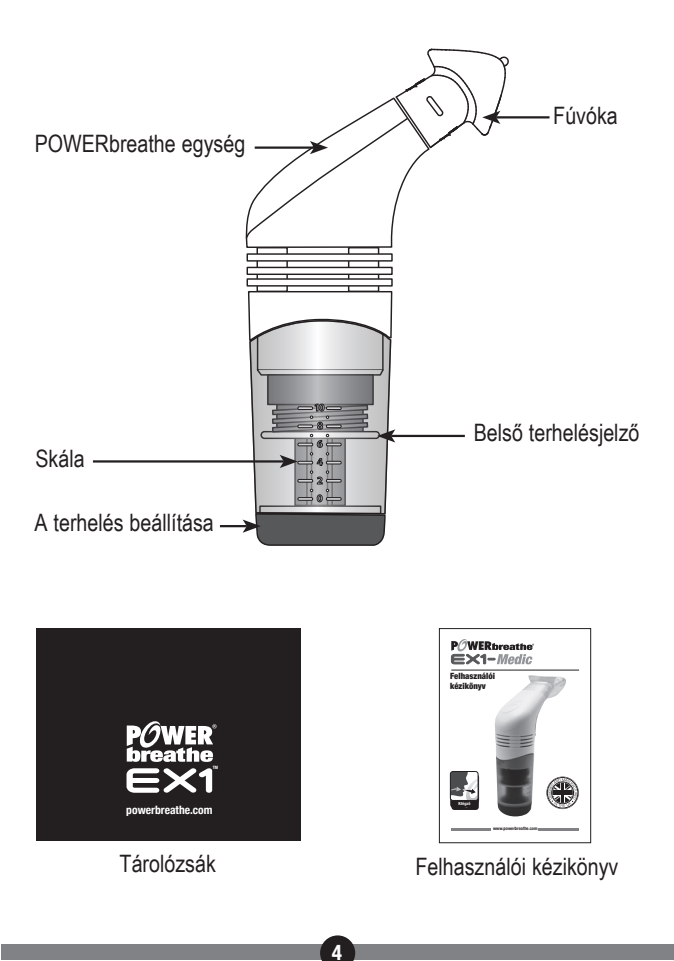




4

Edzés az EX1 eszközzel

letölteni vagy üres edzésnaplót nyomtatni a fejlődésének nyomon követése érdekében, látogasson el a powerbreathe.com weboldalra.

Érje el a jó edzési technikát: Amikor kilégzést végez a POWERbreathe EX1 eszközön, a száján a lehető leggyorsabban és legerősebben kell kifújnia a levegőt. Belégzésnél lassan és lágyan lélegezzen be, amíg tüdeje teljesen fel nem töltődik. Álljon meg, amíg nem érez sürgető kilégzési kényszert, mielőtt elvégzi a gyors és erőteljes kilégzést.

Az edzésprogram alatt a légvételeknél érezni fogja, hogy egyre nehezebb teljesen kiüríteni a tüdejét. Ennek oka a légzőizmok fáradása. Ha már nem képes megfelelően kilélegezni, tartson kis szünetet az edzés folytatása előtt. Ha már az edzésprogram elején azt tapasztalja, hogy nem képes lélegezni, valószínűleg túl magas a terhelési szint. Ebben az esetben egyszerűen csökkentse az edzési terhelést egy fél fordulattal, majd folytassa az edzésprogramot. Megjegyzés: Az edzés nehéz lehet, de normál esetben nem okoz

8

kellemetlen érzést. Az 5 sorozatos 5 légvételes edzés végén azt kell éreznie, hogy már nem képes a folytatásra.

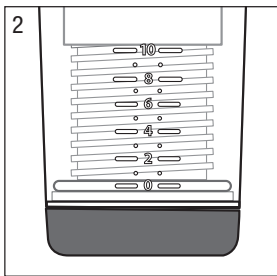
Ha úgy érzi, kifulladt, szédül vagy köhögnie kell, tartson szünetet. Amikor helyrejött, folytassa az edzésprogramot, amíg el nem végzi mind az 5 sorozatnyi 5 légvételt. Ha kihagyott egy edzésprogramot, egyszerűen teljesítse a programot, amint lehetősége van rá. Ha már több mint 12 óra el kellett volna végeznie az edzést, hagyja ki a programot, és folytassa a következő edzéssel a szokott módon.

A javult légzés fenntartása: 5 hét alatt légzőizmainak jelentősen fejlődniük kell, és légzésében javulást kell tapasztalnia. Ebben az időszakban nem kell naponta használnia a POWERbreathe EX1 eszközt a javult légzés fenntartása érdekében. A jobb állapot fenntartásához elegendő mindössze heti 3 napon edzést végeznie a POWERbreathe EX1 eszközzel.

Ismerje meg a POWERbreathe EX1 eszközt!



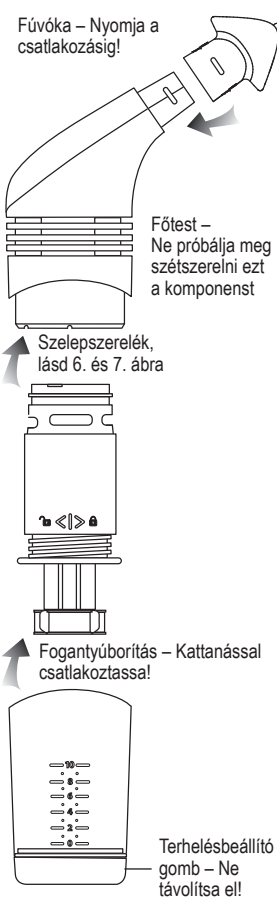
1. ábra: A POWERbreathe beállítása
Vegye ki a POWERbreathe EX1 eszközt a csomagolásból. A POWERbreathe EX1 eszközt felfelé tartva próbálja beállítani az edzési terhelést: Az edzési terhelés növeléséhez fordítsa el a beállítógombot az óramutató járása szerint; az edzési terhelés csökkentéséhez fordítsa el a terhelésbeállító gombot az óramutató járásával ellentétesen. Figyelje meg a POWERbreathe EX1 oldalán látható számozott skálát. Amikor elfordítja a terhelésbeállító gombot, a belső fehér jelzőegység felfelé vagy lefelé mozog, jelezve a skálán az aktuális edzési terhelést. Lásd 8. oldal: A megfelelő edzési terhelés kiválasztása a megfelelő ellenállással való edzéshez.



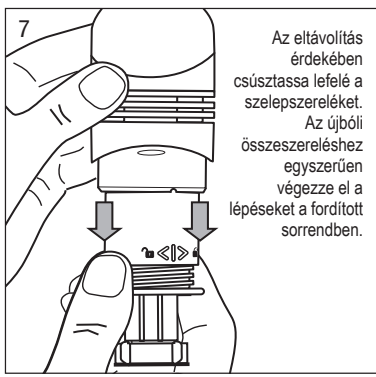
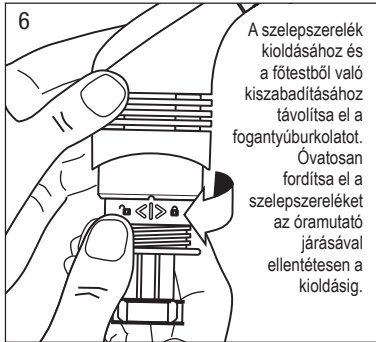
2. ábra: 0. terhelési szint
Állítsa a POWERbreathe EX1 eszközt a 0. terhelési szintre. Ennél a terhelésnél a fehér színű belső sáv alapjának egy vonalban kell állnia a skálán jelzett legkisebb számmal, az ábrán látható módon. **Megjegyzés: Ne próbálja a terhelést a 0 szint alá csökkenteni, mert károsodhat a beállító menete.**

5

POWERbreathe EX1 összeszerelése

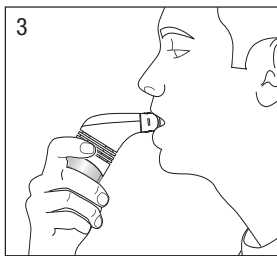


Megjegyzés: a POWERbreathe EX1 további alkatrészekre szedhető (a szelepszerszerék kivételével). Ugyanakkor, ez nem javasolt, mert a kis alkatrészek könnyen elveszhetnek.

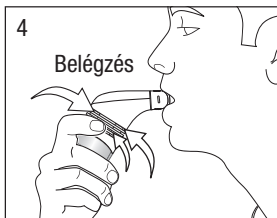


9

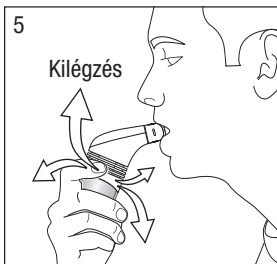
Ismerje meg a POWERbreathe EX1 eszközt!



3. ábra: A POWERbreathe EX1 szájba helyezése
Üljön vagy álljon egyenesen, ellazultan. A POWERbreathe EX1 eszközt a fogantyújánál tartva vegye szájába a fúvókát úgy, hogy ajkaival elfedje és lezárja a külső pajzsot, a fúvóka harapásvédőjét pedig vegye a fogai közé.



4. ábra: Belégzés a POWERbreathe EX1 eszközön át.
Először végezzen lassan, passzívan belégzést addig, ameddig csak tud, megtöltve a lehető legtöbb levegővel a tüdejét, és tartsa bent 1 másodpercig.



5. ábra: Kilégzés a POWERbreathe EX1 eszközön keresztül.
Végezzen gyors, erőltetett kilégzést a fúvókán keresztül, lélegezzen ki annyi levegőt, amennyit csak tud. **Megjegyzés: Ne lihegjen! Ha szédülést érez, lassítson és tartson szünetet a kilégzést követően.**

Amikor megtalálta a legmegfelelőbb terhelést, a napi cél 5 légvélt 5 sorozatban, a sorozatok között egy perc pihenőt tartva, és ezt hetente 5-ször megismételve.

6

Jótállás

* A jelen jótállás a vevő számára meghatározott törvényes jogokat biztosít. A vevőnek egyéb törvényi jogai is lehetnek. A POWERbreathe International Ltd. jelen nyilatkozatában garantálja az eredeti vevőnek, akinek a nevét a vállalatnál megfelelően be kell jegyezni, hogy az általa értékesített termék mentes az anyag- és/vagy gyártási hibáktól. A POWERbreathe International Ltd. jelen jótállásban meghatározott kötelezettségei kizárólag az egység olyan alkatrészének vagy alkatrészének javítására és cseréjére korlátozódik, amelyekről az ellenőrzés során kiderül, hogy anyag- vagy gyártási hibásak. A jótállás nem vonatkozik a helytelen használatra, a visszaélésekre vagy balesetekre, az óvintézkedések figyelmen kívül hagyására, a nem megfelelő karbantartásra vagy kereskedelmi használatra, a repedezett vagy törött burkolatra. A kétéves jótállási időszak alatt a terméket megjavítjuk vagy kicseréljük (a saját döntésünk szerint; díjmentesen). A jótállás nem terjed ki a POWERbreathe International Ltd. által nem jóváhagyott szervizelés által okozott károkra. A jelen jótállás kifejezetten nem helyettesít más jótállásokat, beleértve a forgalmazhatóságra és/vagy adott célra való alkalmasságra való vélelmezett jótállást.

A jótállás aktiválása
Regisztrálja POWERbreathe EX1 eszközét a
www.powerbreathe.com weboldalon.
Köszönjük!

10

Edzés az EX1 eszközzel

Útmutató betegek számára

Kérjük, kövesse az alábbi utasításokat, hacsak orvosa másként nem rendelkezik. A gyakorlatok megkezdése előtt olvassa el a jelen kézikönyv 2. és 3. oldalán ismertetett óvintézkedéseket.

A megfelelő edzési terhelés kiválasztása:

Az ajánlott POWERbreathe EMT 5 légvétel napi 5 sorozatban. A legjobban edzési eredmény érdekében a gyakorlatokat olyan terhelési szint mellett végezze, amely a lehető legnehezebb Önnek, de még nem okoz diszkomfortérzést.

Az edzés első napján állítsa a POWERbreathe EX1 terhelését a 0. szintre (lásd 1. és 2. ábra – „Szokjon hozzá a POWERbreathe EX1 eszközhöz”). Vannak, akiknek ez a terhelés is nagy kihívást jelent. Ha úgy tapasztalja, hogy nem képes egy sorozatban elvégezni az 5 légvételt ennél a terhelésnél, tartson kis szünetet, majd folytassa, amíg összesen el nem végzett 5 légvételt. Pihenjen 1 percig, majd ismételje meg a gyakorlatot újabb 5 légvételt célozva meg, szükség esetén pihenéssel.

Ha nehéznek találja egymás után 5 légvétel elvégzését a 0. terhelési szinten, akkor fokozatosan jusson

el az 5 légvéltig 5 sorozatban ezen a terhelési szinten, tartson szünetet, amikor szükségesnek érzi, és pihenjen legalább 1 percet a sorozatok között.

Ha könnyedén teljesíti a 5 légvételt 5 sorozatban a 0. terhelési szinten, a következő napon állítsa a POWERbreathe EX1 terhelését az 1. szintre. Végezze el a gyakorlatokat újra. Ilyen módon, naponta 1 színttel növelje a terhelést, amíg éppen csak el tudja végezni egyszerre az 5 légvételtől álló edzést. Amint elérte ezt a pontot, folytassa ezt a terhelést 5 légvétellel 5 sorozatban, a sorozatok között 1 percet pihenve, és ismételje ezt meg heti 5 alkalommal.

Ha egy héten át ugyanazon a terhelési szinten használta POWERbreathe EX1 eszközt, növelje az edzési terhelést fél fordulattal. Folytassa az edzést ezen a terhelési szinten további egy hétig. Ettől kezdve az a cél, hogy hetente fél fordulattal növelje a terhelést.

Ha szeretne egy tipikus edzésnaplót

7

Útmutató egészségügyi szakembereknek

Ellenjavallatok: Kérjük, olvassa el a jelen útmutató 2. és 3. oldalán található óvintézkedéseket, hogy felmérje a beteg kilégzőizom-edzésre (EMT) való fogékonyágát.

Az edzések megkezdése előtt a betegeket el kell látni a POWERbreathe EX1 megfelelő használatára vonatkozó utasításokkal. Ismerkedjen meg a készülék működésével, mielőtt segítséget nyújtana a betegeknek a helyes használatot illetően; lásd „Szokjon hozzá a POWERbreathe EX1 eszközhöz” és az „Edzés a POWERbreathe EX1 eszközzel – útmutató betegek számára”.

Megjegyzés: Bizonyos betegek nem képesek vagy nem hajlandók használni a fúvókát. Ebben az esetben a POWERbreathe EX1 fúvóka lecserélhető az EX1 távtartóhoz csatlakoztatható arcmaszokra.

Az edzés terhelésének beállítása:

Az EMT/EMST területén végzett klinikai kutatások alapján a beteg állapotától függően a beteg maximális kilégzési nyomásának (MEP) 50–75%-a között alkalmazott edzési terhelés bizonyult a leghatékonyabbnak.

Ha lehetősége van megmérni a kilégzőizmok erejét, akkor az edzés kiindulási terhelését a MEP-érték 50–75%-a közé is beállíthatja a 14. oldalon található átváltási táblázat segítségével.

A betegnek 1 hétig kell ezzel a terheléssel végezni az edzést. Ezt követően hetente növelni kell az edzési terhelést, hogy az edzés hatása folyamatos legyen.

Tanítsa meg a jó edzési technikát:

Az első pár nap a legnagyobb kihívás azoknak a betegeknek, akik gondos és érzékeny útmutatást igényelnek, beleértve a rövid szünetek lehetőségét.

Ahogy a betegek kilégzőizmai fáradnak, a kilégzés vége felé nehezen tudnak teljes kilégzést végezni.

A betegeket arra kell ösztönözni, hogy a lehető leggyorsabban végezzék a kilégzést a terheléssel szemben annak érdekében, hogy maximálisan használják a kilégzőizmokat. Előfordulhat, hogy a betegeknek szünetet kell tartaniuk az edzés során, mert köhögniük kell vagy mert kifulladtak. Fontos, hogy ezek időtartama a lehető legrövidebb legyen az edzési inger fenntartása érdekében, de ezt is érzékenyen kell kezelni, és el kell magyarázni, hogy miért fontos minimalizálni ezeknek a kényszerpihenőknek az időtartamát.

Fenntartó edzés:

5 hét edzés után a beteg kilégzőizmainak jelentős javulást kell mutatni. Ebben az időszakban már nem kell heti 5 napot edzeni a POWERbreathe EX1 eszközzel a jobb légzés fenntartásához. A POWERbreathe EX1 eszközzel végzett heti háromszori edzés elegendő az edzés hatásának fenntartáshoz.

11