

Vážení zákazníci,

Uděkujeme vám za zakoupení prostředku POWERbreathe EX1 pro postilování výdechových svalů (Expiratory Muscle Training, EM.T) / Posilovač výdechových svalů (EMST) Při správném používání prostředku POWERbreathe EX1 začnete pociťovat příznivé účinky již za několik týdnů.

Při správném používání vám prostředek POWERbreathe EX1 posilí určité svaly, které se zapojují při výdechu. Posilování výdechových svalů EM.T prokazatelně pomáhá při stavech, jako je mozková mrtvice, Parkinsonova choroba, poranění míchy a při dalších stavech s narušenou schopností mluvení, kašláním a polykání.

Rovněž může být nápomocné pro hudebníky, zpěváky a atlety, kteří chtějí zlepšit svůj výkon a vytrvalost.

Prostředek POWERbreathe EX1 využívá techniku známou jako "doporové cvičení". Výdechové dýchací svaly jsou při něm vystavěny namáze, čímž se posilují (stejně jako když používáte závaží k posílení svalů). Při cvičení s prostředkem POWERbreathe EX1 vás nade výdech stáčí více usilí. Tohle je podstatou doporučeného cvičení mezižebří svalu, příčný sval břišní, břišní svaly a bránici. Nadech provedete normálně, neucítíte při něm žádný odpor a nadechnete do plic dostatek vzduchu pro další výdech.

Možná sami znáte různé dýchací techniky, například ty, které se používají při józe, k podpoře dýchání nosem. Dýchání nosem vždy pomáhá, protože pomáhá udržet tělo v rovnováze. Dýchání nosem vám vrátí k dýchání nosem, veškerý pokrok v síle dýchání a kontrolu dechu vám zůstane.

Bezpečnostní opatření

Čištění

Prostředek POWERbreathe bude během používání v kontaktu s vašimi slinami, proto vám doporučujeme jej často čistit, aby fungoval správně.

Několikrát týdně namočte prostředek POWERbreathe EX1 do teplé vody přibližně na deset minut a poté jej otírejte jemným hadříkem pod teplou tekoucí vodou, zejména náustek. Otrpějte přebytočnou vodu a nechte jej osušit na čistém ručníku.

Jednou týdně proveďte totéž, avšak místo teplé vody namočte prostředek POWERbreathe EX1 do slabého roztoku čističho prostředku nebo do schváleného čističho roztoku. Tento čistič roztok musí být určen k použití na vybavení, které přichází do styku s ústy, například přípravy pro čištění

Tablety pro čištění prostředku POWERbreathe můžete získat u některých prodejců POWERbreathe a na stránce www.powerbreathe.com

Pro udržení prostředku POWERbreathe EX1 v nejlepším možném stavu jej po čištění obraťte spodkem vzhůru a podržte pod tekoucí vodou tak, aby voda

Poznámka:

- Prostředek POWERbreathe EX1 se nesmí mýt v myčce na nádobí
- Prostředek POWERbreathe EX1 nesušte na horkých povrchích

Technické údaje

Materiál náustku: termoplastické elastomery (TPE)

Měkký úchop nastavovacího
mechanismu ABS s překryvem Santoprene
Chloneň ventilu silikonová pryž 60

Všechny ostatní části ABS (akrylonitril-butadién-styrén)

13

yesqo

Všechny zákazníky,

děkujeme vám za zakoupení prostředku POWERbreathe EX1 pro posilování výdechových svalů (Expiratory Muscle Training, EMT) / prostředku POWERbreathe EX1 (EMST) Při správném používání!

mnohokrát týdně.

Při správném používání vám prostředek POWERbreathe EX1 posílí určité svaly, které se zapojují při výdechu. Posilování výdechových svalů EMT protozřejmě pomůže při stavech, jako je mozková mrtvice, Parkinsonova choroba, poranění míchy a při dalších stavech s narušenou schopností mluvení, kašlání a polykání.

Rovněž může být nápomocné pro hudebníky, zpěváky a atlety, kteří chtějí zlepšit svůj výkon a vytrvalost.

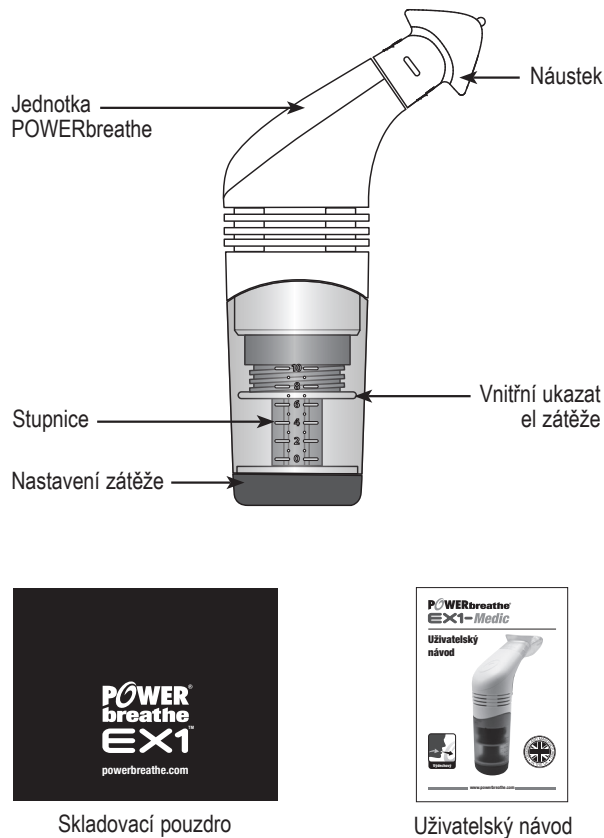
Prostředek POWERbreathe EX1 využívá techniku známou jako "odporové cvičení". Výdechové dýchací svaly jsou při něm vystaveny odporové síle (stejně jako když používáte závaží k posilování svalů). Při cvičení s prostředkem POWERbreathe EX1 vás bude výdech stát více usilí. Tohle je podstatou odporového cvičení mezižeberní svaly, přičný sval břišní, břišní svaly a bránici. Nádech provedete normálně, neucítíte při něm žádný odpor a nadechnete do

POWERbreathe®

EX1™-Medic

Uživatelský

návod



Cvičení s prostředkem EX1

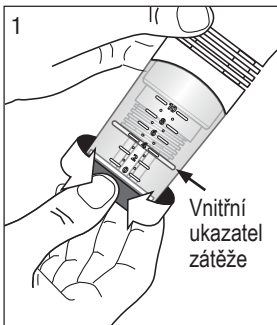
do kterých si můžete zaznamenávat své pokroky.

Dosažení správné techniky při tréninku:

Při výdechu skrz prostředek POWERbreathe EX1 vydechujte ústy co nejrychleji a nejsilněji, jak dovedete. Nádech provádějte pomalu a jemně, dokud nejsou plíce zcela naplněny vzduchem. Zadržte dech, dokud nepocítíte potřebu vydechnout, a poté opět rychle a silně vydechněte.

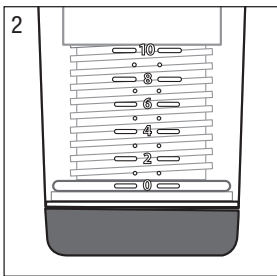
Všimněte si, že v průběhu cvičení je čím dál těžší vydechnout tak, aby se plíce zcela vyprázdnily. To je způsobeno postupnou únavou dýchacích svalů. Pokud již nejste schopni pořádně vydechnout už na začátku cvičení, je možné, že máte nastavenou příliš vysokou zátěž. V takovém případě jednoduše snižte tréninkovou zátěž o půl otáčky a pokračujte ve cvičení. Poznámka: Cvičení by mělo být náročné, ale nemělo by být nepříjemné. Na konci cvičení o 5 cyklech po 5 výdeších byste měli mít pocit, že pokračovat dál je nad vaše síly.

Začínáme používat POWERbreathe EX1



Nákres 1: Nastavení prostředku POWERbreathe

Vyjmete prostředek POWERbreathe EX1 z obalu. Držte prostředek POWERbreathe EX1 kolmo a vyzkoušejte si nastavení tréninkové zátěže: Otáčením knoflíku pro nastavení zátěže po směru hodinových ručiček zvýšíte tréninkovou zátěž, otáčením proti směru ručiček snížíte tréninkovou zátěž. Všimněte si, že na boku prostředku POWERbreathe EX1 je číselná stupnice. Při otáčení knoflíku pro nastavení zátěže se vnitřní bílý ukazatel bude posouvat nahoru nebo dolů, a ukazovat vaši aktuální zátěž na této stupnici. Viz str. 8: Zjištění správné tréninkové zátěže a nastavení správného odporu před cvičením.



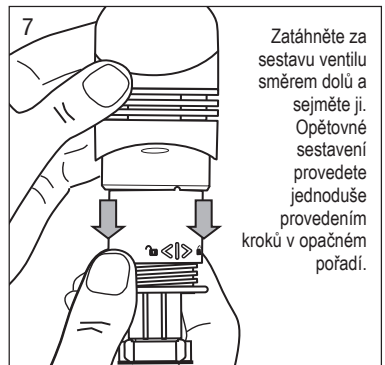
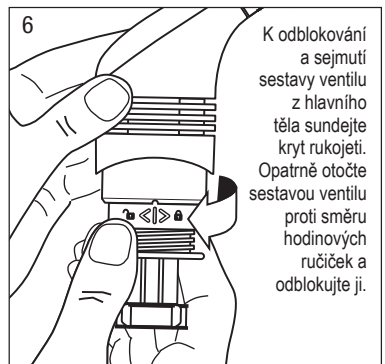
Nákres 2: Zátěž 0

Nyní nastavte prostředek POWERbreathe EX1 na zátěž 0. Při této zátěži je dolní okraj vnitřního bílého proužku na stejné úrovni jako nejnižší číslo stupnice, viz nákr. **Poznámka: Nesnižujte zátěž pod hodnotu 0, mohl by se poškodit nastavovací mechanismus.**

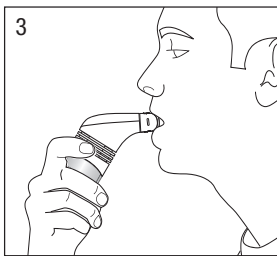
Sestava prostředku POWERbreathe EX1



Poznámka: prostředek POWERbreathe EX1 je možné rozebrat na jednotlivé díly (s výjimkou sestavy ventilu). To však nedoporučujeme, jelikož může snadno dojít ke špatnému založení malých dílků.

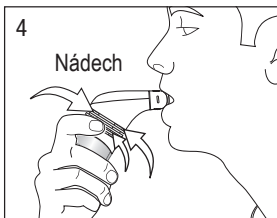


Začínáme používat POWERbreathe EX1



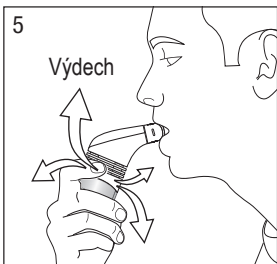
Nákres 3: Vložení prostředku POWERbreathe EX1 do úst

Měli byste sedět nebo vzpřímeně stát a cítit se uvolněně. Uchopte prostředek POWERbreathe EX1 za rukojeť a vložte náustek do úst tak, abyste rty obemkli jeho vnější plášť a zároveň abyste měli skusové bločky sevřené mezi horními a spodními zuby.



Nákres 4: Nádech skrz prostředek POWERbreathe EX1.

Nejprve se pomalu a pasivně nadechněte, co nejvíce naplníte své plíce vzduchem, a poté zadržte dech na 1 sekundu.



Nákres 5: Výdech skrz prostředek POWERbreathe EX1.

Silně a rychle vydechněte skrz náustek, co nejvíce vzduchu dokážete. **Poznámka: nesmíte se příliš zadýchat, a pokud se vám začne točit hlava, zpomalte výdech a na jeho konci si dejte pauzu.**

Jakmile zjistíte svou správnou zátěž, proveďte každý den 5 cyklů po 5 výdeších, mezi cykly si dávejte minutu odpočinek, a to celé vykonávejte 5x týdně.

Záruka

* Tato záruka poskytuje kupujícímu zvláštní zákonná práva. Kupující může mít i další zákonné nároky. Společnost POWERbreathe International Ltd. tímto zaručuje původnímu kupujícímu, jehož jméno je u ní řádně registrováno, že jí prodaný výrobek je bez vad materiálu a zpracování. Povinnosti společnosti POWERbreathe International Ltd. v rámci této záruky jsou omezeny na opravu a výměnu takového dílu nebo dílů jednotky, u kterých se při kontrole zjistí vada materiálu nebo zpracování. Záruka se nevztahuje na nesprávné použití, zneužití nebo nehody, zanedbání bezpečnostních opatření, nesprávnou údržbu nebo komerční použití a prasklé nebo rozbité kryty. Během dvouleté záruční doby bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn (podle naší volby bez poplatku). Záruka se nevztahuje na poškození nebo následné škody způsobené servisem, který nebyl autorizován společností POWERbreathe International Ltd. Záruky obsažené v tomto dokumentu výslovně nahrazují jakékoli jiné záruky, včetně předpokládané záruky prodejnosti a/nebo vhodnosti pro daný účel.

Aktivace záruky
Zaregistrujte si prosím svůj zakoupený prostředek POWERbreathe EX1 na stránce www.powerbreathe.com
Děkujeme.

Cvičení s prostředkem EX1

Pokyny pro pacienty

Postupujte podle pokynů níže, pokud vám váš lékař nestanovil jinak. Před zahájením cvičení se ujistěte, že jste si přečetli bezpečnostní opatření na straně 2 a 3 v tomto návodu.

Zjištění správné tréninkové zátěže:

Doporučená tréninková rutina EMT s prostředkem POWERbreathe je 5 kol po 5 výdeších denně. Pro dosažení maximální efektivity by cvičení mělo probíhat na co nejvyšší úrovni zátěže, při které ještě nepocítíte nepohodlí.

Pro první den tréninku nastavte prostředek POWERbreathe EX1 na úroveň 0 (viz nákr. 1 a 2 – „Začínáme s POWERbreathe EX1“). Pro někoho může být cvičení na této úrovni již náročné. Pokud zjistíte, že nedokážete dokončit 5 výdechů v jednom cyklu, udělejte si krátkou pauzu a pokračujte do doby, než napočítáte souhrnně 5 výdechů. Odpočíte si na 1 minutu, a poté opakujte a snažte se dosáhnout 5 výdechů (s přestávkami, pokud je potřebujete).

Pokud je pro vás obtížné dokončit 5 výdechů při zátěži 0 v jediném cyklu, zaměřte se na postupné dosažení 5 cyklů po 5 výdeších, dělejte

pauzy podle potřeby a mezi cykly odpočívajte minimálně 1 minutu.

Pokud zjistíte, že vám 5 cyklů po 5 výdeších při zátěži 0 nedělá potíže, další den nastavte prostředek POWERbreathe EX1 na zátěž 1. Proveďte cvičení znovu. Tímto způsobem zvyšujte tréninkovou zátěž o 1 stupeň každý den, dokud nedosáhnete takové úrovně, kdy dokážete při cvičení dokončit tak akorát 5 výdechů při jednom cyklu. Na této úrovni pak pokračujte s tréninkem se stejnou zátěží tak, že provedete 5 cyklů po 5 výdeších a mezi cykly budete mít minutovou pauzu. Toto provádějte 5krát týdně.

Po týdnu cvičení s prostředkem POWERbreathe EX1 při stejné tréninkové zátěži zvýšte zátěž o půl otáčky. S touto zátěží cvičte další týden. Poté byste měli zvyšovat zátěž o půl otáčky každý týden.

Na stránce powerbreathe.com najdete ukázkou z typického tréninkového deníku a prázdné deníkové stránky ke stažení/tisku,

Pokyny pro zdravotníky

Kontraindikace: Přečtěte si sekci s bezpečnostními pokyny na stranách 2 a 3 v tomto návodu, a podle toho vyhodnoťte vhodnost posilování dýchacích svalů (EMT) pro daného pacienta.

Před cvičením je nutné pacienty naučit řádně používat prostředek POWERbreathe EX1. Seznamte se sami s používáním prostředku, dříve než budete asistovat pacientům při jeho správném používání, viz sekce „Začínáme s POWERbreathe EX1“ a „Cvičení s POWERbreathe EX1 – Pokyny pro pacienty“

Poznámka: Někteří pacienti nemusí být schopni či ochotni používat náustek. V těchto případech můžete místo náustku POWERbreathe EX1 použít obličejovou masku připojenou k vložce EX1 a zahájit cvičení.

Nastavení tréninkové zátěže: Z klinického výzkumu na poli EMT/EMST vyplývá, že nejprospěšnější je tréninková zátěž v rozmezí 50 %–75 % pacientova MEP (v závislosti na zdravotním stavu pacienta).

Pokud máte možnost změřit sílu dýchacích svalů, můžete prvotní tréninkovou zátěž nastavit na 50 %–75 % maximálního výdechového tlaku (MEP) pomocí převodní tabulky na straně 14.

Pacient bude s touto zátěží cvičit 1 týden. Poté se bude efekt tréninku zvyšovat každý týden.

Výuka správné techniky tréninku:

První dny jsou pro pacienty těmi nejnáročnějšími a budou vyžadovat pečlivé a citlivé vysvětlení a krátké přestávky během tréninku. S rostoucí únavou pacientových výdechových svalů pro něj může být obtížné vydechnout na konci veškerý vzduch.

Pacienty nabádejte k tomu, aby vydechovali proti zátěži co nejrychleji, a tím maximálně zapojili své výdechové svaly. Pacienti možná budou během cvičení potřebovat pauzy, pokud budou mít nutkání kašlat nebo budou zadýcháni. Tyto pauzy musí být co nejkratší, aby byla zachována celistvost cvičení, ale i toto je potřeba komunikovat citlivě a pacientovi vysvětlit, proč je důležité omezit délku jím vyžádaného odpočinku na minimum.

Udržovací trénink:

Po 5 týdnech cvičení by pacientovy dýchací svaly již měly být výrazně posíleny. V této fázi již není nutné trénovat s prostředkem POWERbreathe EX1 5 dní v týdnu, aby byla zachována dobrá dýchací kondice. K udržení efektu cvičení postačí trénovat s prostředkem POWERbreathe EX1 třikrát týdně.