

**Kontaktní informace**

**Centrální kancelář:**  
**POWERbreathe International Ltd**  
 Northfield Road,  
 Southam,  
 Warwickshire CV47 0FG,  
 England, UK  
 Telefon: +44 (0) 1926 816100  
**www.powerbreathe.com**

**POWERbreathe International Ltd.**  
 Northfield Road,  
 Southam,  
 Warwickshire, CV47 0FG  
 England, UK  
 Tel: +44 (0)1926 816100  
 Email: enquiries@powerbreathe.com  
 powerbreathe.com

**Dašší oblasti:**  
**www.powerbreathe.com**

 HaB GmbH,  
 Porschestra. 4,  
 D-21423 Winsen an der Luhe,  
 Deutschland.

Tento výrobek byl hrdě navržen, vyvinut  
 a vyroben ve Spojeném království

**Čištění**

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

Několidkrát týdně namočte prostředek POWERbreathe EX1 do teplé vody přibližně na deset minut a poté jej otírejte jemným hadříkem pod teplotou tekoucí vodou, zejména náustek. Otrepejte přebytečnou vodu a nechte jej osušit na čistém ručníku.

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

Tablety pro čištění prostředku POWERbreathe můžete získat u některých prodejců POWERbreathe a na stránce [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)

Pro udržení prostředku POWERbreathe EX1 v nejlepším možném stavu jej po čištění obraťte spodem vzhůru a podržte pod tekoucí vodou tak, aby voda mohla téct skrz. Otrepejte přebytečnou vodu a nechte jej osušit na čistém ručníku.

- Poznámka:**
- **Prostředek POWERbreathe EX1 se nesmí mýt v myčce na nádobí**
  - **Prostředek POWERbreathe EX1 nesušte na horkých površích**

**Technické údaje**

Materiál náustku:..... termoplastické elastomery (TPE)  
 Kryt rukojeti ..... polykarbonát  
 Měkký úchop nastavovacího mechanismu ..... ABS s překryvem Santoprene  
 Chlopeň ventilu..... silikonová pryž 60  
 O-kroužek ..... nitrilová pryž  
 Všechny ostatní části ..... ABS (akrylonitril-butadién-styrén)

**Stupnice pro nastavení zátěže**

Model	Zátěž (cmH <sub>2</sub> O)										
	Nastavení zátěže										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>EX1-Medic</b>	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

**Prohlášení o odpovědnosti**

Prostředky POWERbreathe nejsou hračky. Tento výrobek má sloužit jen jako pomůcka k dýchacímu cvičení.

Žádné další použití se nedoporučuje. Pokud máte jakékoli otázky týkající se zdravotního stavu, vždy vyhledejte radu lékaře nebo jiného poskytovatele zdravotní péče. Tento výrobek není určený k diagnostice, léčbě ani prevenci žádné nemoci. Výsledky mezi jednotlivými uživateli se mohou lišit. Na použití nebo výsledky použití tohoto vybavení nejsou kladeny žádné nároky.

Vždy si před použitím přečtěte uživatelský návod. Informace v tomto návodu mají pouze informativní charakter.

Prostředky POWERbreathe obsahují malé části a nejsou vhodné pro děti mladší 7 let. Poznámka: Tento výrobek je kvůli zachování hygieny chráněn pečeti a není možné jej vrátit, pokud již byla pečť porušena.

Společnost POWERbreathe International Ltd neposkytuje žádná prohlášení ani záruky týkající se tohoto návodu nebo výrobků v něm popsaných.

Společnost POWERbreathe International Ltd neodpovídá za žádné škody, at' už přímé, nepřímé nebo náhodné, následné či zvláštní, vzniklé v důsledku nebo v souvislosti s nesprávným použitím nebo s odchylkami od zamýšleného použití tohoto materiálu nebo výrobků zde popsaných.

POWERbreathe je patentovaný výrobek chráněný autorskými právy. Všechna práva vyhrazena. Technické charakteristiky se mohou bez měnit předchozího upozornění díky stále probíhajícímu programu vývoje výrobce.

Logo POWERbreathe je registrovaná ochranná známka společnosti POWERbreathe Holdings Ltd.

Všechny názvy výrobků POWERbreathe jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti

POWERbreathe Holdings Ltd.

Všechny detaily jsou v okamžiku odeslání k tisku správné.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 11/2022

**Obsah**

Úvod ..... 1

Bezpečnostní opatření ..... 2 a 3

Popis výrobku – Obsah ..... 4

Začínáme používat POWERbreathe EX1 ..... 5 a 6

Cvičení s prostředkem EX1 ..... 7 a 8

Sestava prostředku POWERbreathe EX1 ..... 9

Záruka ..... 10

Pokyny pro zdravotníky ..... 11

Kontaktní informace ..... 12

Čištění a Technické údaje ..... 13

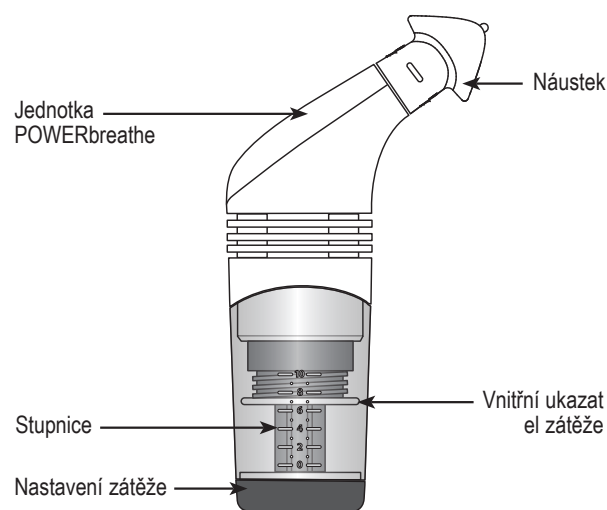
Stupnice pro nastavení zátěže a Prohlášení o odpovědnosti ..... 14

**POWERbreathe®**  
**EX1™-Medic**

**Uživatelský návod**







Skladovací pouzdro



Uživatelský návod

4

## 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 plicce 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 plicce 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.

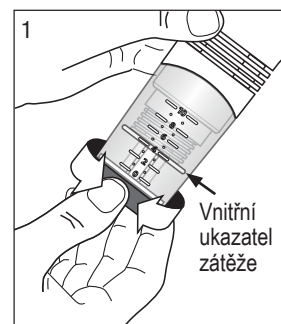
Pokud vám začne docházet dech, točí se vám hlava nebo máte nutkání kašlat, dopřejte si pauzu. Po odpočinku pokračujte ve cvičení, dokud nedokončíte 5 cyklů po 5 výdeších. Pokud zmeškáte trénink, jednoduše absolvujte svůj trénink hned, jak to bude možné. Pokud budete mít zpoždění více než 12 hodin, trénink již nenahrazujte a další trénink zařaďte v obvyklou dobu, na kterou jste zvyklí.

### Udržení dýchací kondice:

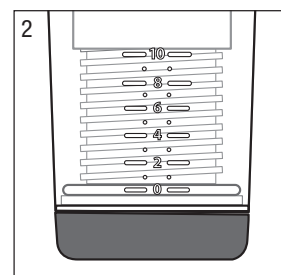
Po 5 týdnech by již vaše dýchací svalstvo mělo být posíleno a měli byste cítit zlepšení ve svém dýchání. V této fázi již není potřeba používat prostředek POWERbreathe EX1 každý den, abyste si uchovali svou dobrou dýchací kondici. S prostředkem POWERbreathe EX1 postačí cvičit 3 dny v týdnu, abyste si uchovali své zlepšení.

8

## Začínáme používat POWERbreathe EX1



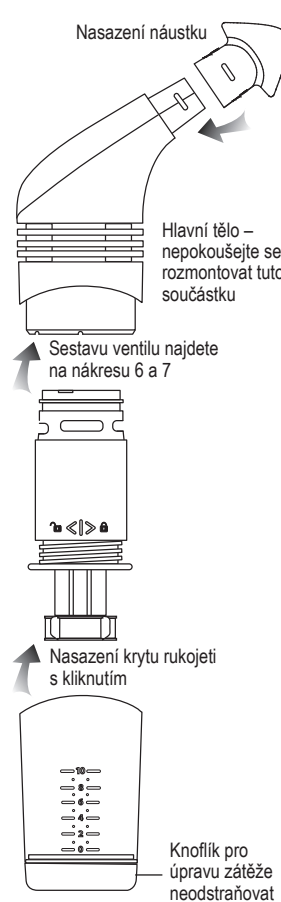
**Nákres 1: Nastavení prostředku POWERbreathe**  
Vyjmete prostředek POWERbreathe EX1 z obalu. Držte prostředek POWERbreathe EX1 kolmo a vyzkoušejte si nastavení tréninkové zátěže: Otáčením knoflíku pro nastavení zátěže po směru hodinových ručiček zvýšíte tréninkovou zátěž, otáčením proti směru ručiček 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.



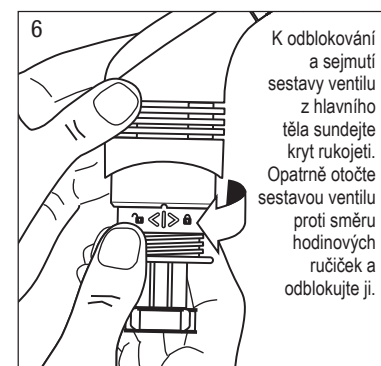
**Nákres 2: Zátěž 0**  
Nyní nastavte prostředek POWERbreathe EX1 na zátěž 0. Při této zátěži je dolní okraj vnitřního bílého proučku na stejné úrovni jako nejnižší číslo stupnice, viz nákres. **Poznámka: Nesnižujte zátěž pod hodnotu 0, mohl by se poškodit nastavovací mechanismus.**

5

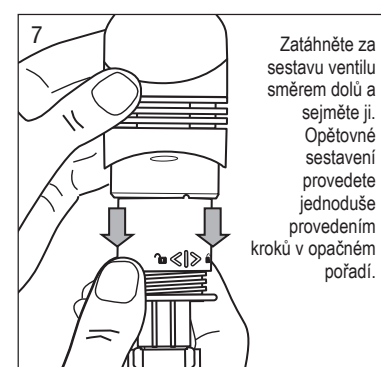
## Sestava prostředku POWERbreathe EX1



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.



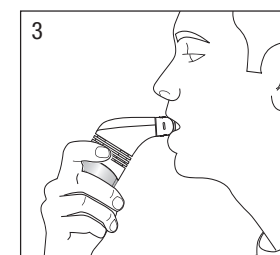
K odblokování a sejmutí sestavy ventilu z hlavního těla sundejte kryt rukojeti. Opatrně otočte sestavu ventilu proti směru hodinových ručiček a odblokujte ji.



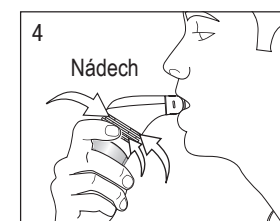
Zatáhněte za sestavu ventilu směrem dolů a sejměte ji. Opětovné sestavení provedete jednoduše provedením kroků v opačném pořadí.

9

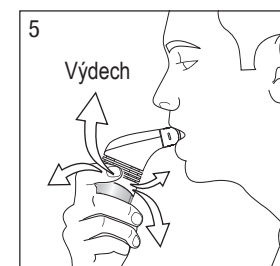
## Začínáme používat POWERbreathe EX1



**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 naplňte své plicce 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.**

6

## 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](http://www.powerbreathe.com)  
Děkujeme.

10

## 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 nákresy 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. Provedte 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](http://powerbreathe.com) najdete ukázkou z typického tréninkového deníku a prázdné deníkové stránky ke stažení/tisku,

7

## 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 jim 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.

11