



POWER[®] breathe[®] K SERIES

The world's 1st intelligent
digital breathing trainerSM

Nutzerhandbuch Deutsch

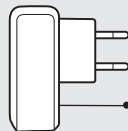
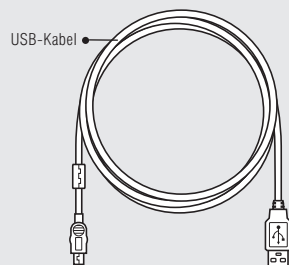
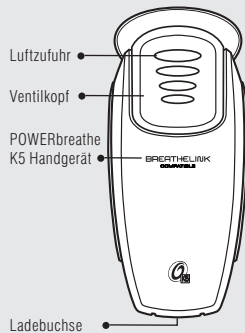
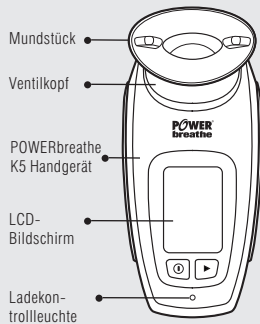
MIT
BREATH+ELINK[™]
LIVE FEEDBACK SOFTWARE



Inhalt

1. Produktbeschreibung.....	2	8. Nach dem Training	21
2. Einführung	3	8.1 Ansicht der Trainingsergebnisse	21
3. Vorsichtsmaßnahmen.....	4	8.2 Löschen Ergebnisse der Trainingseinheit.....	22
4. Schnellreferenz.....	7	8.3 Über die Trainingsergebnisse	23
5. Allgemeines	9	9. Modi	25
5.1 Ladevorgang	9	9.1 Testmodus	25
5.2 Schaltflächen und Displaysymbole.....	10	9.2 Über die Testergebnisse.....	26
5.3 Menü System.....	11	9.3 Warm-up-Modus.....	27
6. Vor dem Training	12	9.4 Cool-down-Modus	28
6.1 Profil.....	12	9.5 Benutzerdefinierter Trainingsmodus	29
6.2 Einstellung der Trainingsbelastung	12	10. PC-Verbindung und Software-Installation	30
6.3 Automatische Einstellung.....	13	11. Pflege und Wartung	31
6.4 Manuelle Einstellung.....	14	11.1 Reinigung	31
6.5 Geschwindigkeitssteuerung der Atmung	15	11.2 Blockierter Ventilkopf.....	32
6.6 Anleitung zur Deaktivierung der Geschwindigkeitssteuerung	16	11.3 Aufbewahrung.....	32
6.7 Deaktivierung der Schaltflächentöne	16	11.4 Kalibrierung	32
7. Training.....	17	12. Technische Spezifikationen	33
7.1 Beginn einer Trainingseinheit.....	17	13. Entsorgung	35
7.2 Richtiges Halten des Geräts.....	18	14. Über das Training der inspiratorischen Muskeln.....	36
7.3 Atemtechnik.....	19	15. Fehlerbehebung und häufig gestellte Fragen	37
7.4 Verwendung des Nasenclips.....	20	16. Garantie	40
7.5 Beibehaltung der Atmung.....	20	17. Ansprechpartner Kundenservice	41

1. Produktbeschreibung



2. Einführung

Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für den elektronischen inspiratorischen Muskeltrainer POWERbreathe K5 entschieden haben.

Der POWERbreathe K5 stärkt Ihre Atemmuskulatur und hilft somit, Atemlosigkeit während sportlicher Tätigkeiten oder sonstiger Aktivitäten zu reduzieren. Dies gilt sowohl für begeisterte Sportler als auch für Personen, die an chronischen Erkrankungen der Atemwege, wie zum Beispiel COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), leiden.

Der POWERbreathe K5 verwendet ein elektronisch gesteuertes Ventil mit rascher Reaktionszeit, mit dem ein Inhalationswiderstand geschaffen wird. Dadurch wird die Atemmuskulatur gestärkt, da sie deutlich mehr belastet wird; dies hat den gleichen Effekt wie Hanteltraining für eine stärkere Armmuskulatur. Beim Einatmen durch den POWERbreathe K5 werden Sie feststellen, dass die Inhalation immer anstrengender wird. Dies ist die Folge des Widerstandstrainings, dass die bei der Einatmung beanspruchten Muskeln stärkt (vor allem das Zwerchfell und die Brustkorbmuskulatur). Beim Ausatmen gibt es keinen Widerstand. Sie können also normal ausatmen und Ihre Brust- und Atemmuskulatur entspannen, indem Sie auf natürliche Art und Weise die Luft aus Ihren Lungen strömen lassen.

Der Trainingswiderstand des POWERbreathe K5 wurde speziell entwickelt, um sich den dynamischen Veränderungen der Stärke der Atemmuskeln während Ihrer Atmung anzupassen und kann sich zu Beginn einer jeden Trainingseinheit automatisch an Ihre stärker gewordene Atemwegsmuskulatur anpassen. Die Trainingsergebnisse werden nach der Trainingseinheit oder dem Test angezeigt und können mit Hilfe der mitgelieferten Breathe-Link-Software auch "live" am PC verfolgt werden, damit Sie Ihre Trainingsleistung maximieren können.

Das POWERbreathe K5 Trainingssystem, bestehend aus *30 Atemzügen zweimal täglich*, nimmt jeden Tag nur wenige Minuten in Anspruch. Bei ordnungsgemäßer Anwendung sollten Sie bereits nach einigen Wochen deutliche Verbesserungen spüren. Der POWERbreathe K5 kann zudem zum Aufwärmen und Abkühlen der Atemmuskulatur vor und nach sportlicher Betätigung verwendet werden.

Um sicher zu stellen, dass Sie den POWERbreathe K5 optimal nutzen, lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sich an die Übungen zu gewöhnen.

3. Vorsichtsmaßnahmen



Der POWERbreathe K5 ist für fast jeden geeignet und hat bei ordnungsgemäßer Anwendung keinerlei Nebenwirkungen. Bitte lesen Sie die nachstehenden Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen gründlich durch, damit Sie den POWERbreathe K5 sicher und ordnungsgemäß verwenden können.

Kontraindikationen:

Das Training der inspiratorischen Muskeln, z. B. mit dem POWERbreathe, verursacht einen Unterdruck im Brustkorb, in der Kehle, den Ohren und den Nebenhöhlen. Sie sollten den POWERbreathe nicht verwenden, wenn Sie an folgenden Symptomen leiden:

- Wenn es bei Ihnen bereits zu einem Spontanpneumothorax gekommen ist (ein Kollabieren der Lunge, das nicht in Folge einer traumatischen Verletzung, wie z. B. einer gebrochenen Rippe entstanden ist).
- Ein Kollabieren der Lunge aufgrund einer traumatischen Verletzung, die noch nicht vollständig ausgeheilt ist.
- Ein geplatztes Trommelfell, das noch nicht vollständig ausgeheilt ist, oder jegliche andere Verletzung des Trommelfells.
- Asthmatiker, die ein Tief haben haben Symptomwahrnehmung und so weiter regelmäßige, schwere Schübe oder bei einem ungewöhnlich geringe Wahrnehmung von a unter Atemnot leiden.
- Markierten erhöhtem Volumen und Druck in der linken Herzkammer
- sich verschlimmernden Anzeichen und Symptomen des Herzversagens nach RMT / IMT
- Wenn Sie eine Rippenfellentzündung gehabt haben oder Verdacht auf eine Rippenfellentzündung besteht

Darüber hinaus ist bei den folgenden Erkrankungen die Anleitung einer medizinischen Fachkraft erforderlich, bevor Geräte der POWERbreathe K-Series angewendet werden:

- Pulmonale Hypertonie
- Große Bullae auf dem Brust-Röntgenbild
- Ausgeprägte Osteoporose mit vergangenen Rippenbrüchen
- Desaturierung während oder im Anschluss von IMT (<94%)
- kürzlich erfolgte Bauchoperation oder Hernie im Bauchbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung:

- Der POWERbreathe K5 wurde ausschließlich für das Training Ihrer inspiratorischen Muskeln entwickelt. Von jeglicher anderweitigen Verwendung wird abgeraten.
- Dieses Produkt dient nicht der Diagnose, Überwachung, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung jeglicher Krankheiten.
- Der POWERbreathe K5 sollte nicht von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten verwendet werden, sofern diese nicht von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt werden, beziehungsweise entsprechende Anweisungen zur Verwendung des Geräts erhalten haben.
- Jugendliche unter 16 Jahren sollten den POWERbreathe K5 nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Der POWERbreathe K5 enthält verschluckbare Einzelteile und ist daher für Kinder unter 7 Jahren nicht geeignet.

Achtung:

- Wenn Sie sich während des Trainings mit dem POWERbreathe benommen oder schwindlig fühlen, sollten Sie Ihre Atmungsfrequenz verlangsamen oder eine Pause einlegen, bis Sie sich wieder erholt haben.
- Wenn Sie an einer Erkältung, Nebenhöhlenentzündung oder einer Infektion der Atemwege leiden, ist es ratsam, den POWERbreathe K5 erst dann wieder zu verwenden, wenn die Symptome abgeklungen sind.
- Bei einigen Nutzern kann es während des Trainings mit dem POWERbreathe zu einem unangenehmen Gefühl in den Ohren kommen, vor allem während oder unmittelbar nach einer Erkältung. Dies ist die Folge eines unzureichenden Druckausgleichs zwischen dem Mund und den Ohren. Wenn die Symptome weiterhin bestehen bleiben, bitten wir Sie, einen Arzt zu Rate zu ziehen.
- Um eine potenzielle Übertragung von Infektionen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, das POWERbreathe K5 Mundstück oder den Ventilkopf nicht mit anderen Nutzern, auch nicht mit Familienmitgliedern, zu teilen.
- Während des Trainings mit POWERbreathe K5 sollten Sie einen Atemwiderstand fühlen, das Atmen sollte jedoch nicht schmerzhaft sein. Wenn Sie bei der Verwendung des POWERbreathe K5 Schmerzen haben, brechen Sie die Anwendung sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Nehmen Sie keinerlei Veränderung bei der Einnahme verschriebener Medikamente oder an einer verschriebenen Behandlung vor, ohne dies vorher mit Ihrem Arzt abzusprechen.
- Der POWERbreathe wurde in einem hygienischen Umfeld hergestellt. Der POWERbreathe wird jedoch nicht keimfrei geliefert – wir raten Ihnen deshalb, das Mundstück vor der ersten Verwendung zu reinigen.

- Verwenden Sie den POWERbreathe K5 nicht, wenn Sie zeitgleich anderweitig aktiv sind, z. B. beim Laufen, Joggen oder Fahren.
- Wenn Sie einen Schrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat haben, das Magnete oder Elektronik enthält, konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Produkts zunächst Ihren Arzt.

Wenn Sie in Bezug auf die Eignung des POWERbreathe für Sie persönlich Zweifel haben oder Sie an gesundheitlichen Problemen leiden, ziehen Sie bitte Ihren Arzt zu Rate.

Achtung:

- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter
- Der Adapter enthält einen Transformator. Schalten Sie den Adapter nicht einfach ab, um diesen mit einem anderen Stecker zu ersetzen, da dies eine Gefahrensituation darstellt.
- Der Adapter wandelt die Netzspannung (100-240 Volt) in eine sichere Spannung (5V) um.
- Stellen Sie sicher, dass der Adapter nicht nass wird.
- Verwenden Sie keinen beschädigten Adapter.
- Ziehen Sie stets den Stecker Ihres POWERbreathe, ehe Sie das Gerät reinigen.

Elektromagnetische Felder (EMF):

Der POWERbreathe K5 entspricht den medizinischen Normen in Bezug auf elektromagnetische Felder (EN 60601-1-2). Bei bestimmungsgemäßer Handhabung und Nutzung entsprechend den Anweisungen dieses Nutzerhandbuchs ist die Verwendung dieses Geräts sicher.

Handhabung:

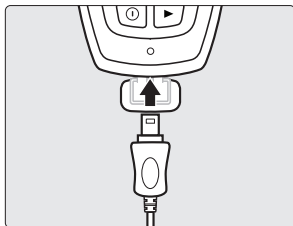
- Lassen Sie den POWERbreathe K5 nicht fallen, bauen Sie das Gerät nicht auseinander, öffnen, brechen, knicken, verformen, zerstechen, zerkleinern Sie es nicht, legen Sie es nicht in die Mikrowelle, verbrennen oder bemalen Sie es nicht und führen Sie keinerlei fremde Objekte in den POWERbreathe K5 ein.
- Der Ventilkopf des POWERbreathe K5 wurde für eine regelmäßige Reinigung und Sterilisation entwickelt (siehe Abschnitt 11.1), um die hygienische Benutzung und den korrekten Betrieb sicherzustellen. Das POWERbreathe K5 Handgerät ist jedoch nicht wasserdicht und sollte nicht in Flüssigkeit eingetaucht oder dieser anderweitig ausgesetzt werden.

Wenn Sie vermuten, dass ein Defekt aufgetreten ist, treten Sie mit Ihrem Kundendienst vor Ort (siehe Angaben in Abschnitt 17) in Kontakt.

4. Schnellreferenz

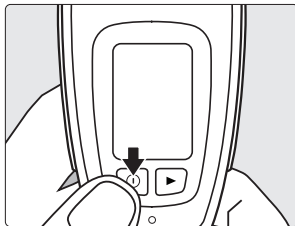


Dieser Abschnitt dient nur Schnellreferenzzwecken. Wir empfehlen Ihnen, das komplette Nutzerhandbuch zu lesen, ehe Sie mit dem ersten Training beginnen.





1. Aufladen

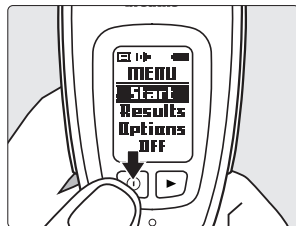
Stecken Sie das mitgelieferte Mini-USB-Ladegerät in die Steckdose. Laden Sie das Gerät 16 Stunden lang vollständig auf – die rote LED-Leuchte erlischt, wenn das Gerät voll aufgeladen ist.



2. Einschalten

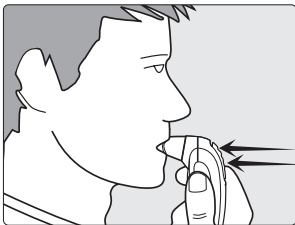
Drücken und halten Sie die  Schaltfläche ca. 1 Sekunde. Warten Sie einen Augenblick, **MENU** bis sich der Bildschirm einschaltet.

 *Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, werden Sie gebeten Ihre persönlichen Angaben einzugeben, ehe Sie mit der Nutzung fortfahren.*



3. Start des Trainingsmodus

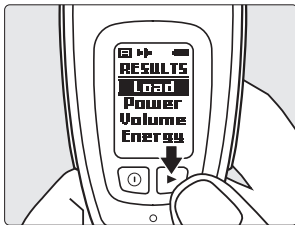
Stellen Sie sicher, dass das Mundstück und der Ventilkopf korrekt mit dem Handgerät verbunden sind, wie in Abschnitt 7.1 dargestellt. Drücken Sie  auf dem **MENU** Bildschirm, um **Start** auszuwählen.



4. Atmen Sie so kräftig, schnell und tief wie möglich ein.

Atmen Sie so schnell und tief wie möglich durch das Mundstück ein. Atmen Sie nun langsam aus, bis sich Ihre Lungen komplett leer anfühlen. Warten Sie anschließend auf den Piepton (Sie müssen den POWERbreathe bei der Ausatmung nicht im Mund behalten, wenn Sie dies nicht möchten). Wiederholen Sie dies 30 komplette Atemzüge.

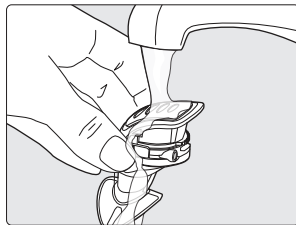
i Genauere Einzelheiten zu den Atemtechniken finden Sie unter Abschnitt 7.3.



5. Ergebnisse einsehen

Wenn Sie 30 Atemzüge abgeschlossen haben, **RESULTS** erscheint automatisch das (Ergebnis-) Menü auf dem Bildschirm. Wechseln Sie mit Hilfe der ► Schaltfläche zwischen den angezeigten Ergebnissen (**Load**, **Power**, **Volume**, **Energy**) und drücken Sie **i**, um das jeweils markierte Ergebnis aufzurufen.

i Weitere Informationen zur Ansicht der Trainingsergebnisse finden Sie unter Abschnitt 8.1.



6. Reinigung des Ventilkopfs

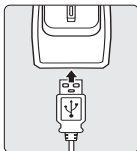
Sobald Sie Ihre Trainingseinheit beendet haben ist der Ventilkopf zu entfernen und in warmes Wasser zu legen. Spülen Sie den Ventilkopf anschließend gründlich mit fließendem, warmem Wasser ab und legen Sie ihn zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.

i Genauere Einzelheiten zur Reinigung finden Sie in Abschnitt 11.1.

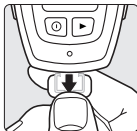
5. Allgemeines

5.1 Ladevorgang

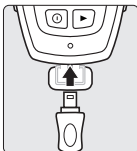
Entnehmen Sie den POWERbreathe K5 und den Netzadapter aus der Verpackung. Für eine kabellose Verwendung ist der POWERbreathe K5 entsprechend der nachstehenden Anleitung aufzuladen. Alternativ können Sie den POWERbreathe K5 auch mit dem mitgelieferten Netz-/Ladeadapter verwenden, wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist.



1. Stecken Sie das USB-Kabel in den Adapter und diesen anschließend in eine geeignete Steckdose.



2. Entfernen Sie die Abdeckung von der Ladebuchse an der Unterseite des Geräts.



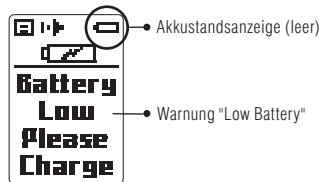
3. Schließen Sie das andere Ende des USB-Kabels am unteren Ende des Geräts an. Die rote Lade-LED leuchtet auf, um anzuzeigen, dass sich das Gerät auflädt.
4. Sobald die rote Ladeleuchte erloschen ist (nach 16 Stunden), kann der Netzadapter aus der Steckdose und

von der Unterseite des Geräts entfernt werden. Bringen Sie nun die Abdeckung der Ladebuchse wieder an der Unterseite des Geräts an. Der POWERbreathe K5 kann nun schnurlos verwendet werden.

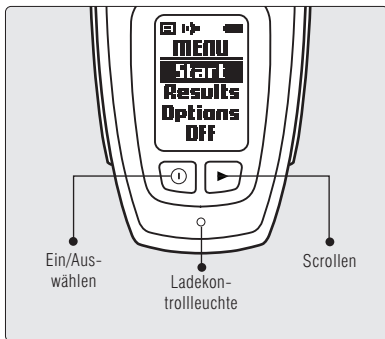
i Der POWERbreathe K5 kann auch von einem PC oder Laptop aus geladen werden. Schließen Sie dazu das Gerät einfach mit dem mitgelieferten Mini-USB-Kabel an.




Warnung "Low Battery":

Laden Sie den Akku wieder auf, wenn der Anzeige entnommen werden kann, dass der Akku leer ist, oder wenn die Warnung "Low Battery" erscheint.



5.2 Schaltflächen und Displaysymbole



Um den POWERbreathe K5 anzuschalten, drücken Sie die Schaltfläche  und halten Sie diese mindestens 1 Sekunde gedrückt. Um den POWERbreathe K5 auszuschalten, scrollen Sie zur Option **OFF** unter der Bildschirmanzeige **MENU**. Verwenden Sie dazu die  Schaltfläche und wählen Sie die gewünschte Option durch Drücken der  Schaltfläche aus. Alternativ schaltet sich der POWERbreathe K5 automatisch ab, wenn das Gerät 5 Minuten nicht verwendet wurde.

Displaysymbole:



Automatische Einstellung der Belastung



Manuelle Einstellung der Belastung



Schaltfläche Ton An



Schaltfläche Ton aus



Akku vollständig geladen



Akku leer



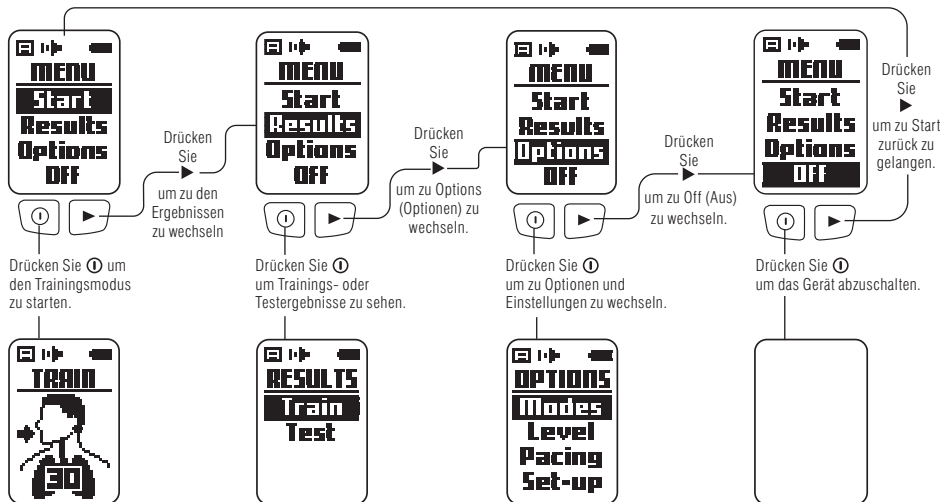
Netzanschluss vorhanden



Anzahl der verbleibenden Atemzüge in der aktuellen Trainingseinheit

5.3 Menü System

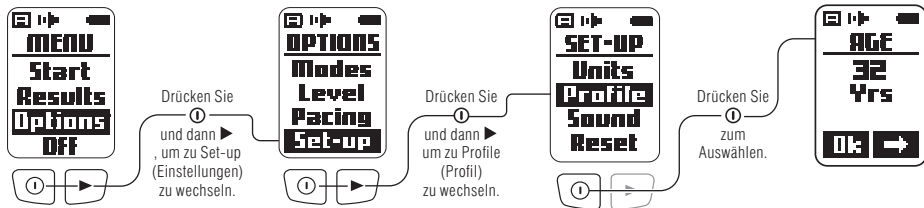
Der POWERbreathe K5 verfügt über ein LCD-Menüsystem, mit dem zwischen den verschiedenen Einstellungen navigiert werden kann und Trainingsergebnisse eingesehen werden können. Verwenden Sie die Schaltfläche ►, um zwischen den verschiedenen Optionen zu wechseln. Mit der Schaltfläche ⓘ kann die hervorgehobene Option ausgewählt werden. Um zur vorherigen Bildschirmansicht zurückzukehren, scrollen Sie mit der Schaltfläche ► unter die letzte Option auf einer Bildschirmansicht.



6. Vor dem Training

6.1 Profil

Wenn Sie den POWERbreathe K5 zum ersten Mal einschalten, werden Sie aufgefordert, die Maßeinheiten (**UNITS**), Ihr Alter (**AGE**), Ihr Gewicht (**WEIGHT**), Ihre Größe (**HEIGHT**) und Ihr Geschlecht (**GENDER**) anzugeben. Diese Informationen dienen der Bewertung der Stärke Ihrer inspiratorischen Muskeln und geben Ihnen Feedback zu Ihrer Leistung. Diese Informationen können jederzeit bearbeitet werden, indem Sie **Profile** im Menü **SET-UP** auswählen.




i Hinweis: Wenn Sie die Maßeinheiten für Ihre Profilinformationen ändern möchten, wählen Sie die Option **Units** im Menü **SET-UP** und wählen Sie dann zwischen **Kg/cm** oder **lbs/in**. Dies hat keinerlei Einfluss auf die Maßeinheiten, die für die Anzeige der Ergebnisse verwendet werden.

6.2 Einstellung der Trainingsbelastung

Der POWERbreathe K5 erzeugt einen Inhalationswiderstand (Belastung), um die Muskeln zu trainieren, die beim Atmen beansprucht werden (vor allem das Zwerchfell und die Brustkorbmuskulatur). Wie bei jeder anderen Form des Muskeltrainings muss auch beim POWERbreathe K5 die Belastungsstufe entsprechend dem Benutzer eingestellt werden, um eine effektive Trainingswirkung zu erreichen. Um bestmögliche Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie auf einer Stufe trainieren, bei der Sie glauben, dass Sie die komplette Einheit von 30 Atemzügen gerade so bewältigen können. Das Training sollte anstrengend sein – je mehr Einsatz Sie beim Training zeigen, desto größer werden auch die Erfolge sein, die Sie damit erzielen. Der POWERbreathe K5 ist mit zwei verschiedenen Methoden für die Einstellung der Belastung ausgestattet: automatisch (**Auto**) und nutzerspezifisch (**Manual**) (siehe Abschnitte 6.3 und 6.4).


6.3 Automatische Einstellung

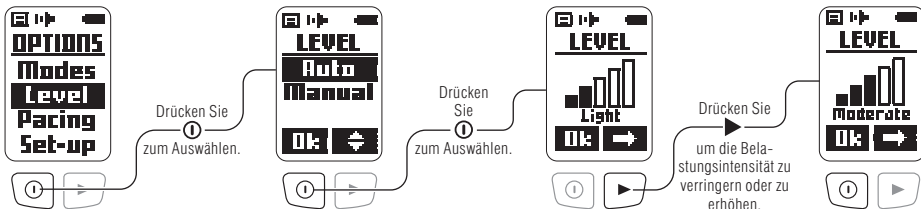


Der POWERbreathe K5 befindet sich standardmäßig im automatischen Einstellungsmodus (angezeigt durch das  Symbol). Wenn die automatische Einstellung ausgewählt wurde, schätzt das Gerät automatisch die für Sie erforderliche Belastung zu Beginn einer jeden Trainingseinheit ab. Mit dieser Methode kann das Gerät die Trainingsbelastung zu Beginn jeder neuen Trainingseinheit und entsprechend der Stärke Ihrer Atemwegsmuskulatur einstellen.

Die automatische Einstellung der Belastung findet während der ersten beiden Atemzüge einer jeden Trainingseinheit statt. Während dieser beiden Atemzüge gibt es keinen Widerstand und Sie sollten so **schnell** und **tief** wie möglich einatmen, um sicherzustellen, dass der POWERbreathe K5 Ihre maximale Atemfähigkeit messen kann – weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "Atemtechniken" im Kapitel "Training" dieses Nutzerhandbuchs.

Anpassung der Trainingsintensität

Bei Verwendung des automatischen Einstellungsmodus kann es sein, dass die Trainingsbelastungsintensität zu hoch oder zu niedrig ist, sodass es Ihnen zu schwer oder zu leicht fällt, durch das Gerät zu inhalieren. Um die Belastungsintensität einzustellen, gehen Sie auf den Bildschirm **LEVEL**, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen. Verwenden Sie die Schaltfläche , um die Belastungsintensität zu erhöhen oder zu verringern, bis diese sich auf einem angemessenen Niveau befindet. Im Trainingsmodus sollte die Belastung auf eine Stufe eingestellt sein, bei der Sie glauben, dass Sie die komplette Einheit von 30 Atemzügen gerade so bewältigen können.



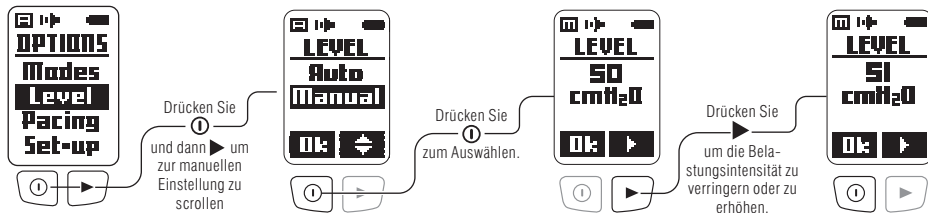
6.4 Manuelle Einstellung



Die manuelle Einstellung ermöglicht Ihnen, die Trainingsbelastung selbst einzustellen und diese Belastung manuell anzupassen, wenn Ihre Atemmuskulatur stärker wird oder wenn Sie dies für erforderlich erachten, um die Trainingsintensität beizubehalten. Einige Nutzer ziehen das höhere Maß an Kontrolle über die Belastungsintensität, das diese Methode bietet, der automatischen Einstellung vor.

Anpassung der Trainingsintensität

Sobald Sie den manuellen Einstellungsmodus gewählt haben, müssen Sie die Belastung eingeben, mit der Sie trainieren möchten. Um dies zu tun, gehen Sie auf den Bildschirm **LEVEL**, indem Sie die nachstehenden Schritte befolgen. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung, indem Sie die Schaltfläche ► drücken (drücken und halten Sie diese, um schnell zu scrollen; scrollen Sie bis unter die maximale Belastung von 200 cmH₂O, um erneut zu starten).



Bei Verwendung der manuellen Einstellung kann es unter Umständen einige Zeit in Anspruch nehmen, bis Sie Ihre ideale Trainingsstufe gefunden haben. Versuchen Sie, die Belastung bei jedem Training mit dem POWERbreathe schrittweise um ca. 5 bis 10 cmH₂O zu erhöhen, bis Sie eine Stufe erreicht haben, bei der Sie eine komplette Trainingseinheit von 30 Atemzügen gerade so bewältigen können. Im Laufe der Zeit werden Sie merken, dass es immer leichter wird, die 30 Atemzüge auf dieser Stufe zu bewältigen, da Ihre Atemwegsmuskulatur gestärkt wird. Immer wenn dies der Fall ist, sollten Sie die Trainingsstufe um ca. 5 cmH₂O erhöhen, um die Trainingsintensität beizubehalten.

6.5 Geschwindigkeitssteuerung der Atmung



*Diese Eigenschaft dient nur der Anleitung. Wenn Sie sich **schwindlig** oder **benommen** fühlen, **versuchen Sie, Ihre Atmung zu verlangsamen, oder legen Sie eine Pause ein. Gleichmaßen sollten Sie, wenn Sie glauben, nicht langsam genug atmen zu können, um den Piepton abzuwarten, einfach in einem Tempo weiteratmen, das für Sie angenehm ist.***



POWERbreathe ist mit einem adaptiven Geschwindigkeitssteuerungsfeature ausgestattet, das die Nutzer dahingehend leitet, dass diese in einer angemessenen Geschwindigkeit atmen (siehe auch Abschnitt 7.3 Atemtechnik). Dies ist wichtig, um einem Schwindelgefühl in Folge einer zu schnellen Atmung (Hyperventilation) während der Atemübungen vorzubeugen.

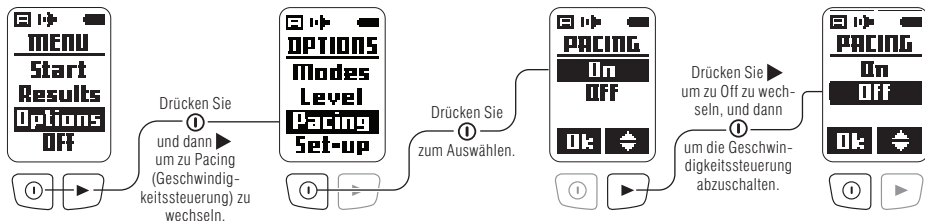
Während der Atmung durch den POWERbreathe im Zuge einer Trainingseinheit werden Sie einen Piepton hören, der mindestens 4,5 Sekunden nach Beginn der Inhalation erklingt. Versuchen Sie, erst dann mit der nächsten Inhalation zu beginnen, wenn Sie diesen Ton vernommen haben. Der Piepton erklingt nicht während der Ein- oder Ausatmung, sondern nur dann, wenn Sie mit einem Atemzug fertig sind.

Wenn es länger als 4,5 Sekunden gedauert hat, bis Sie einen Atemzug beendet haben, ertönt der Piepton dann, wenn Sie mit dem Ausatmen fertig sind. In solch einem Fall können Sie unmittelbar mit der Einatmung fortfahren. Wenn Sie den Atemzug in weniger als 4,5 Sekunden beendet haben, sollten Sie kurz pausieren und Ihre Atmung anhalten, bis Sie den Piepton vernommen haben, oder bis Sie das Bedürfnis haben, wieder zu atmen. Beginnen Sie dann erneut mit der Einatmung. Wenn Sie schneller als 4,5 Sekunden pro Atemzug atmen möchten, werden Sie den Piepton zur Geschwindigkeitssteuerung nicht hören.

Versuchen Sie, immer so **schnell** und **tief** wie möglich einzuatmen; atmen Sie jedoch so **langsam** und **tief** wie möglich aus, sodass die Zeit zwischen den Atemzügen lang ist.

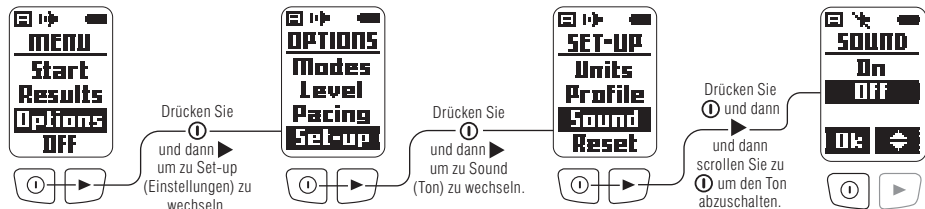
6.6 Anleitung zur Deaktivierung der Geschwindigkeitssteuerung

Wenn Sie Ihre eigenen Atemmuster während einer Trainingseinheit selbst regulieren möchten, können Sie das Geschwindigkeitssteuerungsfeature deaktivieren. Um dies zu tun, gehen Sie auf den **PACING** Bildschirm und wählen Sie **OFF**, indem Sie nachstehende Schritte befolgen.



6.7 Deaktivierung der Schaltflächentöne

Sie können die Schaltflächen-Töne deaktivieren. Gehen Sie dazu auf den **SOUND** Bildschirm und wählen Sie **OFF** aus. Folgen Sie der nachstehenden Anleitung.



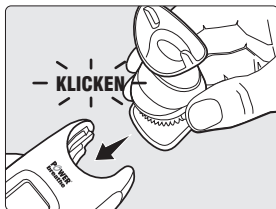
7. Training

Während des Trainings mit dem POWERbreathe K5 fühlen Sie einen Einatemungswiderstand. Dieser Widerstand wächst während der ersten fünf Atemzüge an, bis der volle Trainingswiderstand erreicht ist. Bei jedem Atemzug werden Sie feststellen, dass der Widerstand am Beginn des Atemzugs am höchsten ist und dann mit steigendem Luftvolumen in der Lunge abnimmt. Dies ist auf die variable Belastungsverteilung des POWERbreathe K5 zurückzuführen, welche die Belastung an die veränderliche Kraft der Atemmuskeln während des Atemzuges anpasst.

Der empfohlene POWERbreathe Trainingsablauf besteht aus **30 Atemzügen, zweimal täglich** (morgens und abends). Dies summiert sich zu ungefähr 5 bis 10 Trainingsminuten pro Tag. Die nachstehend erläuterten Schritte 7.1 bis 7.3 leiten Sie durch Ihre Trainingseinheit.

7.1 Beginn einer Trainingseinheit

Um mit einer Trainingseinheit zu beginnen, müssen Sie sicherstellen, dass der Ventilkopf sicher angebracht wurde. Wählen Sie anschließend **Start** auf der **menu** Hauptbildschirmansicht aus.



Drücken Sie
①
zum
Auswählen.

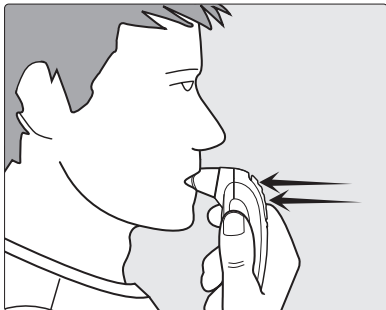


Anzahl der
verbleibenden
Atemzüge

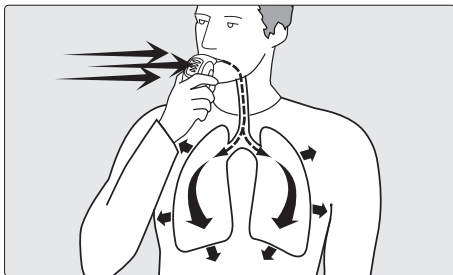
i Beim Anwählen von **Start** öffnet und schließt sich das Ventil, um die Ventilposition zurückzusetzen.

7.2 Richtiges Halten des Geräts

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und entspannen Sie sich. Halten Sie das Gerät so, dass Ihre Hand das untere Ende des Geräts fest umfasst; Ihre Finger und der Daumen sollten sich auf den farbigen Gummigriffleisten befinden. Ihre Hand darf den Lufteinlass nicht bedecken. Nehmen Sie das Gerät dann in den Mund. Ihre Lippen sollten dabei die äußeren Blenden fest umschließen, sodass keinerlei Luft durchdringen kann, und der Bissaufsatz des Mundstücks sollte fest zwischen Ihrem Ober- und Unterkiefer sitzen.



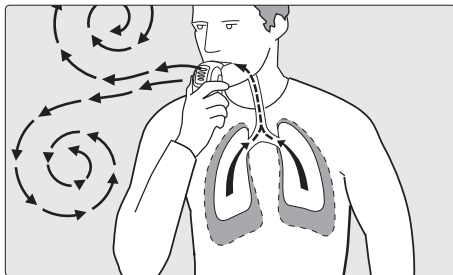
7.3 Atemtechnik



Atmen Sie so kräftig, schnell und tief wie möglich ein.

Atmen Sie so weit aus, wie Sie können, und atmen Sie anschließend **schnell und tief** durch das Mundstück ein. Nehmen Sie so schnell wie möglich so viel Luft wie möglich auf, richten Sie Ihren Rücken auf und dehnen Sie beim Einatmen Ihren Brustkorb aus.

i *Das eigentliche Training findet während der Einatmung statt. Es ist wichtig, dass Sie diese Atemtechnik befolgen, um Ihre Atmung zu verbessern.*



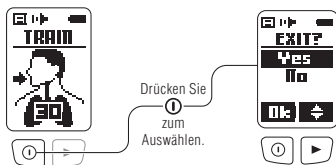
Atmen Sie langsam aus.

Atmen Sie nun **langsam und passiv** durch Ihren Mund aus, bis sich Ihre Lungen komplett leer anfühlen; entspannen Sie dabei die Muskeln im Brustkorb und Schulterbereich. Halten Sie Ihre Atmung an, bis Sie den Piepton hören (siehe Abschnitt 6.5) oder bis Sie den Drang verspüren, wieder einatmen zu müssen. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie das Gerät während der Ausatmung aus Ihrem Mund entfernen und vor der Einatmung wieder in den Mund nehmen.

! *Es ist wichtig, dass Sie langsam ausatmen, um ein Schwindelgefühl aufgrund von Hyperventilation zu vermeiden. Wenn Sie sich benommen fühlen, sollten Sie Ihre Atmung verlangsamen oder eine Pause einlegen.*

Versuchen Sie mit der beschriebenen Atemmethode 30 Atemzüge auszuführen. Die ersten beiden Atemzüge fühlen sich leicht an; wenn Sie jedoch durch das Gerät weiter ein- und ausatmen, wird es Ihnen immer schwerer fallen, einzuatmen. Dies ist bedingt durch den immer stärker werdenden Trainingswiderstand.

Sie müssen sich unter Umständen erst an die Atemübungen gewöhnen und eine kleine Pause einlegen. Sie können den POWERbreathe K5 auch aus dem Mund nehmen, um die Anzahl an verbleibenden Atemzügen für die entsprechende Trainingseinheit auf dem Display zu überprüfen. Um mit dem Training fortzufahren müssen Sie lediglich das Gerät wieder in den Mund nehmen und weiter atmen. Um eine Trainingseinheit abzubrechen, drücken Sie **1** und wählen Sie anschließend **Yes** durch erneutes Drücken der Schaltfläche **1** aus. Sobald Sie 30 Atemzüge beendet haben, piepst der POWERbreathe K5, um Ihnen das Ende der Trainingseinheit anzuzeigen, und das Ventil öffnet sich. Die Atmung gegen die Trainingsbelastung sollte anstrengend sein, jedoch



keinerlei Schmerzen verursachen. Um die bestmöglichen Trainingseffekte zu erzielen, ist es wichtig, dass die eingestellte Belastungsstufe Ihren persönlichen Trainingsanforderungen entspricht (siehe Abschnitt 6.2). Es ist ferner wichtig, dass Sie die korrekte Atemtechnik anwenden, um die Trainingsergebnisse zu maximieren und ein Schwindelgefühl aufgrund von Hyperventilation zu vermeiden.

7.4 Verwendung des Nasenclips

POWERbreathe wird zusammen mit einem Nasenclip geliefert, der Ihnen das Atmen durch den Mund anstatt durch die Nase erleichtert. Dies ist jedoch nicht unbedingt notwendig, und manche Anwender finden es angenehmer, ohne diesen Nasenclip zu trainieren oder die Nase mit den Fingern zuzuhalten.



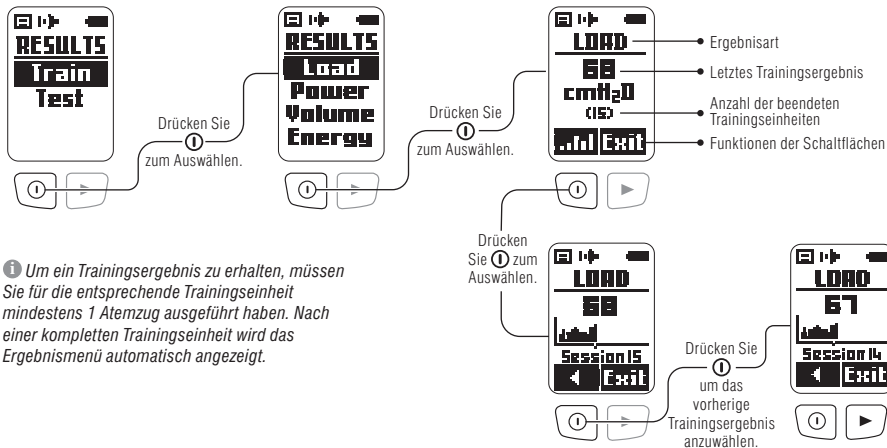
7.5 Beibehaltung der Atmung

Nach vier bis sechs Wochen Training mit jeweils 30 Atemzügen zweimal täglich, sollte sich Ihre Atemmuskulatur deutlich verbessert haben und Sie sollten bei sportlicher Betätigung weniger Atemprobleme verspüren (siehe Abschnitt 14). Wenn Sie an diesem Punkt sind, müssen Sie den POWERbreathe K5 nicht mehr täglich verwenden, um Ihre verbesserte Atemfähigkeit zu erhalten. Wenn Sie den POWERbreathe K5 jeden zweiten Tag zweimal verwenden, ist dies völlig ausreichend, um ein besseres Lebensgefühl und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit beizubehalten.

8. Nach dem Training

8.1 Ansicht der Trainingsergebnisse

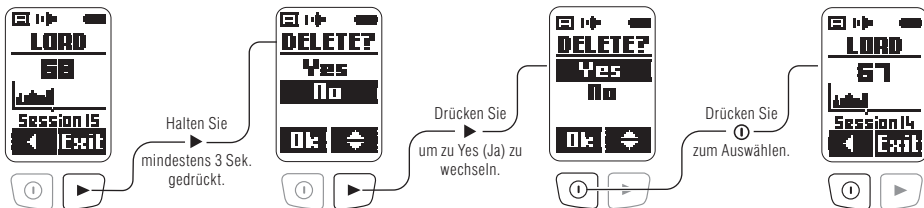
Das Ergebnissystem des POWERbreathe K5 stellt Ihnen Feedback zu Ihren Atemtrainingseinheiten zur Verfügung. Anhand dieser Ergebnisse können Sie Ihren Trainingsfortschritt nachvollziehen. Sie haben ferner die Möglichkeit, Ihre Trainingseinheiten zu optimieren und Ihre Trainingsziele zu erfüllen. Um Ihre Trainingsergebnisse anzusehen, wählen Sie **Train** im Menü **RESULTS** und anschließend **Load**, **Power**, **Volume** oder **Energy**



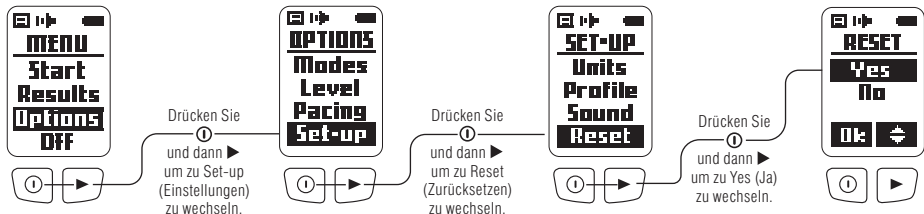
i Um ein Trainingsergebnis zu erhalten, müssen Sie für die entsprechende Trainingseinheit mindestens 1 Atemzug ausgeführt haben. Nach einer kompletten Trainingseinheit wird das Ergebnismenü automatisch angezeigt.

8.2. Löschen Ergebnisse der Trainingseinheit

Sie können die Ergebnisse einzelner Trainingseinheiten im Ergebnisbildschirm löschen. Drücken Sie die Schaltfläche ①, um zur Nummer der zu löschenden Trainingseinheit zu wechseln, halten Sie die Schaltfläche ► mindestens 3 Sekunden gedrückt und wählen Sie dann **Yes**, um die Ergebnisse aus dieser Trainingseinheit zu löschen.



Um alle Trainingsergebnisse aus dem Speicher zu löschen und alle anderen Geräteeinstellungen zurück zu setzen, wechseln Sie im **SET-UP** Menü zu **Reset**, wie unten gezeigt.



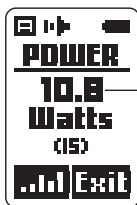
8.3 Über die Trainingsergebnisse



Höchste Belastung, die während der letzten Einheit erreicht wurde.

LOAD (BELASTUNG) misst den Inhalationswiderstand und entspricht dem "angehobenen Gewicht" bzw. der Kraft, die von den Atemmuskeln während der Trainingseinheit aufgebracht wird. Die Belastung wird in cmH_2O -Einheiten gemessen, einer Druckeinheit, die in der Atemwegsmethodik oft verwendet wird, um den in den Lungen generierten Druck, der durch die Kraft der inspiratorischen Muskeln erzeugt wird, darzustellen. Der angezeigte Wert gibt die höchste während der Trainingseinheit erreichte Belastung wieder. Ein höheres Belastungsergebnis bedeutet, dass Sie Ihre inspiratorischen Muskeln intensiver trainieren, was zu stärkeren Muskeln führt. Stärkere inspiratorische Muskeln müssen sich weniger anstrengen, um den Anforderungen der Atmung gerecht zu werden, was wiederum zu einer reduzierten Atemlosigkeit führt.

i Beim Training im automatischen Einstellungsmodus basiert die angezeigte Belastung auf der geschätzten Stärke Ihrer inspiratorischen Muskeln. Diese wird immer dann gemessen, wenn Sie eine neue Trainingseinheit abgeschlossen haben und sollte die Verbesserung Ihrer inspiratorischen Muskelstärke widerspiegeln. Wenn Sie die manuelle Einstellung verwenden, entspricht die angezeigte Belastung der von ihnen eingestellten Stufe. In diesem Fall verfolgt die Belastungsanzeige die Steigerung der Belastung, die Sie über den Bildschirm zur Stufeneinstellung manuell eingeben.



Durchschnittskraft während der letzten Einheit.

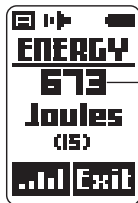
POWER (KRAFT) ist eine Messung der Muskelleistung, welche die Stärke und die Geschwindigkeit der Bewegung kombiniert. Stärkere Muskeln sind auf einer bestimmten Beanspruchungsstufe resistenter gegen Erschöpfung; daher wird die Atemlosigkeit reduziert. Stärkere Muskeln sind zudem in der Lage, einen höheren Luftfluss zu generieren und können die Fähigkeit des Körpers verbessern, Milchsäure während schwerer sportlicher Betätigung zu neutralisieren. Der angezeigte Wert entspricht der Durchschnittskraft aller Atemzüge einer Trainingseinheit.

i Um das Kraftergebnis Ihrer inspiratorischen Muskeln zu maximieren, sollten Sie versuchen, so schnell wie möglich einzusatmen. Vergessen Sie nicht, stets langsam auszuatmen, um eine Hyperventilation zu vermeiden.



Durchschnittsvolumen, das pro Atemzug während der letzten Trainingseinheit inhaled wurde

VOLUME (VOLUMEN) steht für die durchschnittliche Menge an Luft die pro Atemzug während einer Trainingseinheit eingeatmet wurde. Ein hoher Volumenwert zeigt an, dass Sie tief atmen und die inspiratorischen Muskeln in ihrer gesamten Bewegungsspanne trainieren. Versuchen Sie, bei jedem Atemzug einer Trainingseinheit so tief wie möglich einzusatmen, um diesen Wert zu maximieren. Ein relativ kleiner Volumenwert kann bedeuten, dass Sie auf einer zu hohen Stufe trainieren und nicht in der Lage sind, jeden Atemzug ordnungsgemäß auszuführen.



Während der letzten Trainingseinheit verrichtete Atmungsarbeit.

ENERGY (ATMUNGSARBEIT) der Wert gibt die mechanische Arbeit (Leistung) an, welche Sie in Ihrer Trainingseinheit verrichtet haben. Er ergibt sich aus der von Ihren Atemmuskeln aufgewendeten Kraft und dem Volumen der eingeatmeten Luft. Je höher der Wert für die Atmungsarbeit, desto länger und mehr haben Sie Ihre Atemmuskeln trainiert.

i Um einen höheren Wert für die Atmungsarbeit zu erreichen, trainieren Sie mit der höchsten Belastungseinstellung, die Sie bewältigen können, und atmen Sie während der gesamten Trainingseinheit immer so tief wie möglich ein.

Überwachung der Veränderungen

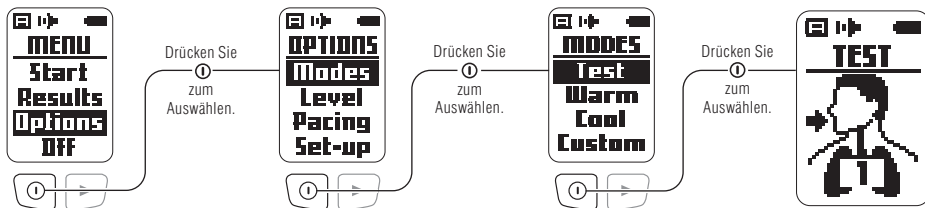
Durch Überwachung der Veränderungen bei Belastung, Kraft, Volumen und Arbeit über einen bestimmten Zeitraum (Tage oder Wochen), können Sie Ihre Trainingsfortschritte beobachten. Sie sollten jedoch keine sofortigen Ergebnisse erwarten – wie bei jedem anderen Training auch wird es einige Zeit dauern, bis die ersten Erfolge sichtbar sind. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihre Trainingsergebnisse von Tag zu Tag schwanken; dies ist durchaus normal und was zählt ist ein prinzipieller Trend zur Verbesserung.

9. Modi

Zusätzlich zum Trainingsmodus ist der POWERbreathe K5 mit vier verschiedenen Atmungsmodi ausgestattet, welche Sie über das Menü **OPTIONS** aufrufen können.

9.1 Testmodus

Der Testmodus des POWERbreathe K5 kann verwendet werden, um jederzeit eine schnelle Bewertung der Leistung Ihrer Atemwegsmuskulatur zu erhalten. Wenn der Testmodus (**Test**) ausgewählt wurde, werden Sie aufgefordert, einen Atemzug ohne Belastung auf dem POWERbreathe K5 zu machen.



Um diesen Test durchzuführen müssen Sie so weit ausatmen, wie Sie können, bis Ihre Lungen komplett leer sind. Nehmen Sie nun das Mundstück in den Mund und atmen Sie so **kräftig, schnell** und **tief** wie möglich ein, bis Ihre Lungen komplett gefüllt sind.

Wenn Sie den Atemzug ausgeführt haben, piept der POWERbreathe K5, um Ihnen anzuzeigen, dass der Test abgeschlossen wurde. Sie können den POWERbreathe K5 nun aus dem Mund nehmen. Das Testergebnis-Menü wird automatisch angezeigt, wenn Sie den Test beendet haben. Verwenden Sie die Schaltflächen ► und ①, um zwischen Ihren Ergebnissen für **S-Index** (Strength Index), **Flow** und **Volume** zu wechseln und sie anzeigen zu lassen.

9.2 Über die Testergebnisse:

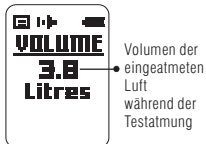


S-INDEX (Strength index / Stärkeindex) ist eine Messung der Stärke Ihrer Atemmuskulatur. Ihr Stärkeindexergebnis (Sehr Schlecht bis Ausgezeichnet) wird basierend auf den zu erwartenden, normalen Werten der inspiratorischen Muskelstärke einer Person Ihres Alters, Ihrer Größe, Ihres Gewichts und Ihres Geschlechts bewertet. Diese Berechnung erfolgt anhand Ihrer Profildaten (siehe Abschnitt 6.1). Wenn Sie Ihre inspiratorischen Muskeln über einen Zeitraum von mehreren Wochen trainieren, sollten Sie anhand Ihres S-Index-Ergebnisses deutliche Verbesserungen erkennen.

i Die Stärkeindexbewertung vergleicht ihre inspiratorische Muskelstärke mit der einer Durchschnittsperson, basierend auf Forschungsergebnissen. Die inspiratorische Muskelstärke variiert jedoch von Person zu Person stark. Eine schlechte Bewertung Ihres Stärkeindex stellt nicht automatisch ein Problem dar, während ein guter Stärkeindexwert nicht automatisch bedeutet, dass das Training Ihrer inspiratorischen Muskeln keinerlei Vorteile bringt.



FLOW Bei (Fluss) handelt es sich um eine Messung der maximalen Rate, nach der Sie Luft in Ihre Lungen inhalieren können. Die Messung basiert auf der maximalen gemessenen Flussrate während der Testatmung. Diese Messung zeigt die Geschwindigkeit an, mit der Ihre inspiratorischen Muskeln arbeiten können. Wenn Sie Ihre inspiratorischen Muskeln über einen Zeitraum von mehreren Wochen trainieren, sollten Sie in Ihrem Flussergebnis deutliche Verbesserungen erkennen.



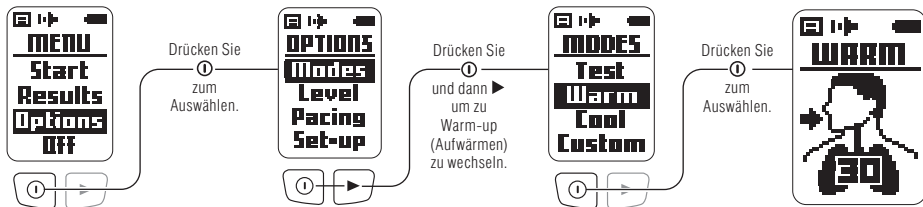
VOLUME Bei (Volumen) handelt es sich um eine Messung der während einer Testatmung inhaleden Luft. Bei Personen mit einer nachgewiesenen Schwäche der inspiratorischen Muskeln kann das Training dieser Muskeln dazu führen, dass ein größeres Volumen an Luft inhaled werden kann. Für die meisten Personen wird sich dieses Ergebnis nach dem Training nicht bedeutend verändern. Dieses Ergebnis ist jedoch zum Vergleich mit dem Ergebnis Ihres Trainingsvolumens nützlich, um zu sehen, ob Sie während der Trainingseinheiten so tief wie möglich eingeatmet haben.

9.3 Warm-up-Modus

Forschungsergebnisse zeigen, dass eine gewöhnliche Aufwärmung vor einer sportlichen Betätigung meist kein Aufwärmen der Atemmuskeln einschließt, was zu Beginn der Tätigkeit zu einer übermäßigen Atemlosigkeit führen kann. Der POWERbreathe K5 kann für das spezifische Aufwärmen dieser Muskeln vor einer sportlichen Betätigung verwendet werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Hierbei wird eine geringere Belastungseinstellung ausgewählt.

Das Aufwärmtraining mit dem POWERbreathe K5 besteht aus 30 Atemzügen bei ca. 80% der normalen Trainingsintensität und sollte zweimal, mit einer zweiminütigen Pause zwischen den Einheiten, durchgeführt werden. Diese Aufwärmübungen sollten fünf bis zehn Minuten vor Beginn des Workouts, Trainings oder des Wettbewerbs erfolgen.

Wählen Sie **Warm** aus dem **MODES** Menü aus, um mit einer Trainingseinheit zum Aufwärmen der Atemmuskeln zu beginnen. Die Belastung für Ihre Aufwärmeinheit wird automatisch und proportional zu Ihrer normalen Trainingsstufe eingestellt. Befolgen Sie die selben Atemtechniken, wie in Abschnitt 7.3. beschrieben.

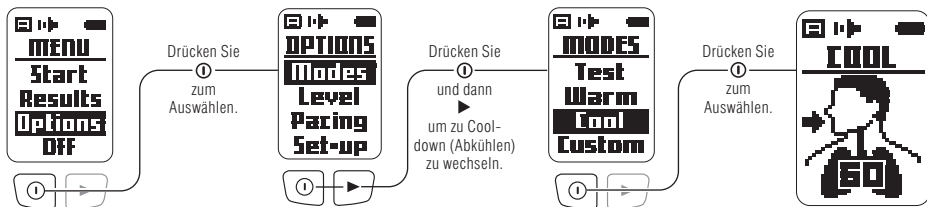


i Nach einer Aufwärmtrainingseinheit werden keinerlei Ergebnisse angezeigt.

9.4 Cool-down-Modus

Während einer sportlichen Betätigung sammelt sich im Gewebe und im Blut Milchsäure an, was zur Ermüdung der Muskeln und Muskelkater führen kann. Forschungsergebnisse zeigen, dass das Atmen gegen einen leichten Widerstand nach einer sportlichen Betätigung dabei hilft, die Milchsäure schneller abzubauen (bis zu 16%), was zur Erholung beiträgt und die Leistungsfähigkeit bei folgenden Aktivitäten steigert.

Die POWERbreathe K5 Entspannungseinheit besteht aus 60 Atemzügen bei niedriger Belastung. Wählen Sie **Cool** aus dem **modes** Menü aus, um mit einer Trainingseinheit zur Entspannung der Atemmuskeln zu beginnen. Atmen Sie während der Entspannungseinheiten langsam und tief ein und aus, bis Sie 60 Atemzüge ausgeführt haben.

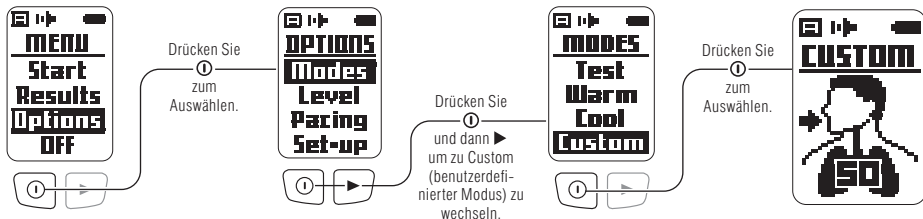


Nach einer Entspannungstrainingseinheit werden keinerlei Ergebnisse angezeigt.

9.5 Benutzerdefinierter Trainingsmodus

Im benutzerdefinierten Trainingsmodus können mit der POWERbreathe Breathe-Link-Software vorbereitete und in das Gerät geladene Trainingseinheiten absolviert werden. Benutzerdefinierte Trainingseinheiten können aus 3 bis 60 Atemzügen bestehen, wobei die Belastung für jeden einzelnen Atemzug vorgegeben werden kann. Da die Belastungseinstellung bereits im Vorhinein am Computer erfolgt, sind die normalen Einstellfunktionen (manuell und automatisch) im benutzerdefinierten Modus deaktiviert. Eine Anleitung zum Erstellen und Laden einer benutzerdefinierten Trainingseinheit finden Sie in der Software-Anleitung.

Wählen Sie **CUSTOM** im **MODES** Menü, um eine benutzerdefinierte Trainingseinheit zu starten. Der POWERbreathe K5 startet automatisch mit der letzten vom Computer geladenen benutzerdefinierten Trainingseinheit. Verwenden Sie beim Training die gleichen Atemmuster wie in einer normalen Trainingseinheit (siehe Abschnitt 7.3).

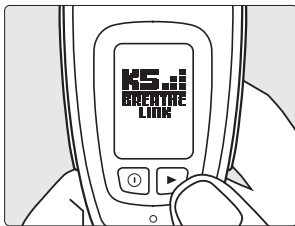
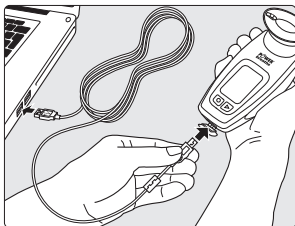


① Die Ergebnisse werden im Anschluss an jede benutzerdefinierte Trainingseinheit wie gewöhnlich angezeigt (siehe Abschnitt 8.1).

10. PC-Verbindung und Software-Installation

Mit Hilfe der mitgelieferten Breathe-Link-Software können Sie Ihre Trainings- und Testergebnisse "live" verfolgen und Ihren Trainingsfortschritt aufzeichnen. Zum Installieren der Software und Anschließen Ihres POWERbreathe K5 folgen Sie der nachfolgenden Anleitung.

- Folgen Sie zum Installieren der Software den Anweisungen auf Ihrem Computerbildschirm.
- Nach Abschluss der Software-Installation schließen Sie den passenden USB-Stecker des Verbindungskabels an einen freien USB-Anschluss Ihres Computers an.
- Stecken Sie den anderen USB-Stecker (mini-USB) des Verbindungskabels in Ihr POWERbreathe K5 Gerät.
- Nach einer kurzen Wartezeit startet die Breathe-Link-Anwendung automatisch und Ihr POWERbreathe K5 zeigt den Breathe-Link-Bildschirm an. Falls die Breathe-Link-Anwendung nicht automatisch startet, können Sie sie durch Klicken auf das entsprechende Symbol auf Ihrem Desktop manuell starten.



11. Pflege und Wartung

Der POWERbreathe K5 wurde so robust und haltbar wie möglich entwickelt. Mit etwas Pflege sollte Ihr POWERbreathe K5 lange einsatzfähig sein. Bitte lesen Sie sich folgende Hinweise sorgfältig durch, um sicherzustellen, dass Ihr POWERbreathe K5 in einem erstklassigen Zustand bleibt:

11.1 Reinigung

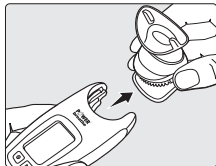
Ihr POWERbreathe K5 wird während der Verwendung Speichel ausgesetzt. Eine regelmäßige Reinigung ist daher erforderlich, um das Gerät in einem hygienischen und guten Betriebszustand zu halten.

Regelmäßige Reinigung

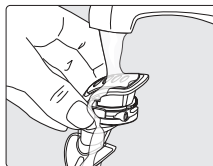
Entfernen Sie nach jedem Training den Ventilkopf von Ihrem POWERbreathe K5, wie rechts dargestellt, und legen Sie diesen ungefähr zehn Minuten lang in warmes Wasser. Spülen Sie den Ventilkopf anschließend mit warmem Wasser ab. Öffnen und schließen Sie dabei das Ventil, um die Reinigung der Ventiloberflächen zu unterstützen. Schütteln Sie überschüssiges Wasser ab und legen Sie den Ventilkopf zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.

Wischen Sie das POWERbreathe Handgerät mit einem feuchten Tuch ab. Tauchen Sie das Handgerät nicht in Wasser und halten Sie es auch nicht unter fließendes Wasser, da dies die innere Elektronik beschädigen kann.

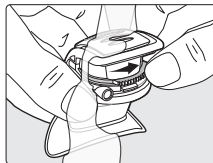
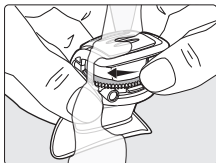
Entfernung des Ventilkopfs



Abspülen des Ventilkopfs



Rotation des Ventils, um die Säuberung zu erleichtern



Einmal wöchentlich

Führen Sie immer denselben Vorgang durch; einmal wöchentlich sollten Sie den Ventilkopf jedoch statt in Wasser in eine milde sterilisierende Lösung legen. Die hierfür verwendete sterilisierende Lösung muss für die Verwendung mit Geräten, die in Kontakt mit dem Mundraum kommen, geeignet sein, wie z. B. POWERbreathe Reinigungstabletten oder -flüssigkeit. Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie Ihren Apotheker um Rat oder besuchen Sie die POWERbreathe Website, um weitere Informationen zu erhalten.

Halten Sie das Ventil nach der Sterilisation unter fließendes Wasser und spülen Sie es gründlich durch. Schütteln Sie überschüssiges Wasser ab und legen Sie den Ventilkopf zum Trocknen auf ein sauberes Tuch.



Verwenden Sie zum Reinigen des Gerätes niemals Scheuerschwämme, Scheuermittel oder aggressive Reinigungsflüssigkeiten wie Benzin oder Aceton. Der POWERbreathe K5 darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden.

11.2 Blockierter Ventilkopf



Wenn der Ventilkopf mit Schmutz oder Speichel blockiert wird, kann der POWERbreathe nicht ordnungsgemäß funktionieren; in einem solchen Fall wird eine Fehlermeldung angezeigt. Wenn dies der Fall ist, folgen Sie den Reinigungsanweisungen in Abschnitt 11.1.

Austausch des Ventilkopfs

Um die maximale Trainingsleistung zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, den Ventilkopf alle sechs Monate auszuwechseln.

11.3 Aufbewahrung

Der POWERbreathe K5 ist bei einer Temperatur zwischen -10°C und 60°C aufzubewahren. Bitte lagern Sie Ihren POWERbreathe K5 stets in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche oder in einem passenden sauberen und hygienischen Behälter. Der POWERbreathe K5 muss vor der Aufbewahrung komplett getrocknet sein.

11.4 Kalibrierung

Der POWERbreathe K5 sollte einmal jährlich neu kalibriert werden, um die Genauigkeit weiterhin sicherzustellen. Bitte kontaktieren Sie den Hersteller anhand der am Ende dieser Bedienungsanleitung angegebenen Kontaktdaten, um weitere Informationen zu diesem Vorgang zu erhalten.

12. Technische Spezifikationen

Belastungsdisplay:	5 bis 200 cmH ₂ O	Schaltflächen:	1x Auswahl/Ein, 1x Scrollen
Zähler für Trainingseinheiten	bis zu 999 Trainingseinheiten	Ladevorgang:	5 V dc Netzadapter
Graphische Belastungsanzeige:	die letzten 36 Einheiten	Ladezeit:	bis zu 16 Stunden
Energieanzeige:	0 bis 99,9 Watt	Ladeanzeige:	Rote LED-Leuchte während des Ladevorgangs
Graphische Energieanzeige:	die letzten 36 Einheiten	Akkudauer:	ca. 60 Minuten im Trainingsmodus
Volumenanzeige (Training):	0 bis 8 Liter*	Akku:	3x AAA NiMH wiederaufladbar
Graphische Volumenanzeige:	die letzten 36 Einheiten	Maße (Handgerät):	130 x 58 x 70 mm
Brennwertanzeige:	0 bis 9999 Joules	Gewicht (Handgerät):	136 g
Graphische Brennwertanzeige:	die letzten 36 Einheiten	Lagertemperatur:	-10°C bis 60°C
Stärkeindexanzeige:	0 bis 240cmH ₂ O	Betriebstemperatur:	5° bis 40°
Stärkeindexbewertung:	Sehr schlecht, schlecht, ausreichend, durchschnittlich, gut, sehr gut ausgezeichnet	Sicherheit:	EN 60601-1, EN 60601-1-2
Fluss:	0 bis 13 L/s*	Regulierung:	Medizinisches Gerät der Klasse 1
Volumenanzeige (Test):	0 bis 8 Liter*		
Genauigkeit:	Druck: ±3% Fluss: ±10% Volumen: ±10%		
Auflösung:	Druck: 1 cmH ₂ O Fluss: 0,1 L/s Volumen: 0,1 L		
Töne:	Scrollen/Auswählen; Geschwindigkeit; niedriger Akkustand; Ende der Trainingseinheit		

*Gemessen zu atmosphärischen Temperatur- und Druckbedingungen

Materialien:

Mundstück:	Thermoplastische Elastomere (TPE)
Weiche Griffleisten und Versiegelungen:	TPE
Bildschirmabdeckung:	PMMA
Schaltflächen:	PC
Ständer:	PC-ABS
Getriebe:	Acetal
Ventilrotor:	PBT (PTFE gefüllt)
Ventilstator:	Acetal (PTFE gefüllt)
O-Ring:	Nitrilkautschuk
Nasenclipgummi:	Silikon 40
Nasenclipbrücke:	Nylon
Alle weiteren Komponenten:	PC-ABS

Erhältliches POWERbreathe Zubehör:

- Zusätzliche Ventilköpfe
- Reinigungstabletten
- POWERbreathe TrySafe Bakterien- /Virenfilter
- Filteradapter
- Gesichtsmaske

Symbole:



Dieses Symbol zeigt an, dass es sich bei diesem Gerät um ein Medizinprodukt der Klasse I handelt.



Dieses Symbol zeigt an, dass dieses Gerät nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf.



Weitere Informationen erhalten Sie in den Begleitdokumenten.



Vor der Chargennummer des Geräts.

13. Entsorgung

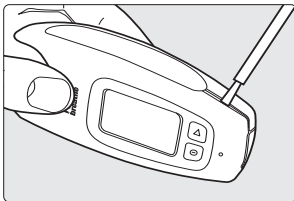


Umwelt:

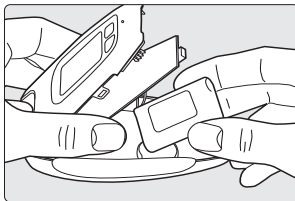
Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf diesem Produkt zeigt an, dass es nicht als Haushaltsmüll zu entsorgen ist. Bitte helfen Sie dabei, die Umwelt zu schützen, indem Sie dieses Produkt an einer Sammelstelle für Altgeräteentsorgung abgeben. Genauere Informationen bezüglich der Wiederverwertung von elektrischen und elektronischen Altgeräten erhalten Sie von Ihrer lokal zuständigen Behörde, Ihrem Müllentsorgungsunternehmen oder in dem Laden, in dem Sie das Produkt erworben haben.

Entsorgung des Akkus:

Der integrierte, wiederaufladbare POWERbreathe Akkupack enthält Substanzen, die unter Umständen die Umwelt verschmutzen könnten. Bitte entfernen Sie den Akkupack wie nachstehend beschrieben, ehe Sie das Produkt an einer offiziellen Sammelstelle abgeben. Entsorgen Sie den Akku gesondert an einer Batterierecyclingstelle.



Stecken Sie einen Schraubenzieher zwischen die beiden Hälften des Hauptgehäuses und drehen Sie diesen, bis die beiden Hälften auseinanderbrechen.



Schieben Sie die beiden Clips, die die Leiterplatte halten, auseinander und entfernen Sie die Batterie von ihrer Position unter der Leiterplatte.

! Entnehmen Sie den Akku nur wenn Sie den POWERbreathe K5 entsorgen. Stellen Sie sicher, dass der Akku beim Entfernen komplett entladen ist.

14. Über das Training der inspiratorischen Muskeln

Was ist Atmung?

Unter Atmung, auch Respiration genannt, versteht man den Prozess, bei dem Luft in die und aus der Lunge strömt und zwischen der Lunge und dem Blut Gase ausgetauscht werden. Während des inspiratorischen Teils der Atmung zieht sich das Zwerchfell zusammen, drückt sich nach unten und erhöht somit das Brustkorbvolumen. Gleichzeitig ziehen sich auch die Muskeln im Brustbereich zusammen und drücken die Rippen nach oben und nach außen. Dadurch wird der Brustkorb vergrößert und Luft in die Lunge gesaugt. Während der Ausatmung entspannen sich die inspiratorischen Muskeln des Zwerchfells und des Brustkorbs und die Elastizität der Lunge und des Brustbereiches drücken die Luft wieder aus der Lunge.

Was wirkt sich auf unsere Atmung aus?

Die Schnelligkeit und Tiefe unserer Atmung wird von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, wie dem Anteil an Kohlendioxid, Sauerstoff und Stoffwechselprodukten im Blut, sowie von bewusst herbeigeführten Veränderungen. Während einer sportlichen Betätigung stimuliert ein steigender Anteil an Kohlendioxid im Blut bei einem gleichzeitig sinkenden Anteil an Sauerstoff im Blut aufgrund eines angekurbelten Stoffwechsels schnell eine gesteigerte Atemfrequenz, von 10 Litern/Minute bis zu 220 Litern/Minute. Diese gesteigerte Atemfrequenz kann bei Personen mit beeinträchtigter Atmung (z. B. durch Atemwegserkrankungen) bei sehr niedrigen Betätigungsstufen auftreten.

Was ist Atemlosigkeit?

Da sich die respiratorischen Muskeln stärker anstrengen, um schneller und tiefer zu atmen und somit den Anforderungen des Stoffwechsels gerecht zu werden, kann es zu einer Ermüdung dieser Muskeln kommen. Als Reaktion auf die Ermüdung der inspiratorischen Muskeln erzeugt das Gehirn das Gefühl eines Unwohlseins, das uns auffordert, eine Pause einzulegen, sodass sich die respiratorischen Muskeln erholen können, ehe sie so stark

erschöpft sind, dass sie nicht mehr arbeiten können. Dieses Gefühl nennt man Atemlosigkeit; dabei handelt es sich um einen wichtigen Faktor, der zur Erschöpfung und Einschränkung sportlicher Betätigung beiträgt.

Hat eine Ermüdung der inspiratorischen Muskeln noch weitere Auswirkungen?

Als Reaktion auf die Ermüdung der inspiratorischen Muskeln leitet der Körper auch Blut aus anderen beanspruchten Muskeln in die respiratorischen Muskeln. Dadurch wird die Funktion der respiratorischen Muskeln gestärkt; die anderen Muskeln, deren Blutzufuhr eingeschränkt wird, werden gleichzeitig geschwächt und sind daher weniger leistungsfähig. Auch dies führt zu einer Einschränkung der sportlichen Betätigung.

Was ist inspiratorisches Muskeltraining?

Wie jeder andere Muskel, kann auch die respiratorische Muskulatur trainiert werden, sodass sie Erschöpfung gegenüber resistenter wird. Eine gesteigerte Resistenz gegenüber Ermüdung hat eine reduzierte Atemlosigkeit und eine verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit zur Folge.

Der POWERbreathe K5 wendet das Prinzip des Widerstandstrainings an, um die inspiratorischen Muskeln zu trainieren. Das Gerät bildet einen Inhalationswiderstand, der die Atemmuskulatur zwingt, sich beim Einsaugen von Luft in die Lunge stärker anzustrengen. Diese Art von Muskeltraining ist mit dem Einsatz von Hanteln für den Aufbau des Bizepsmuskels vergleichbar.

15. Fehlerbehebung und häufig gestellte Fragen

1. Im automatischen Einstellungsmodus scheint mir das Gerät nur eine geringe Belastung zu geben und die Atmung ist sehr einfach.
 2. Der Inhalationswiderstand ist zu groß und ich bin nicht in der Lage, durch das Gerät zu atmen.
 3. Der POWERbreathe K5 lässt sich nicht einschalten.
 4. Der POWERbreathe K5 ist eingeschaltet, reagiert aber nicht auf die Betätigung der Schaltflächen.
 5. Das Mundstück hat sich verfärbt oder ist getrübt.
 6. Durch die Übungen bilde ich eine Menge Speichel – kann ich irgendetwas dagegen tun?
 7. Ich habe den Ventilkopf gereinigt, aber die Meldung "Error Please Clean Valve" erscheint weiterhin.
 8. Wie oft muss der Ventilkopf gereinigt werden?
 9. Es gibt erst dann einen Atemwiderstand, wenn ich mehrere Atemzüge gemacht habe.
 10. Ich kann den Signalton zur Geschwindigkeitseinstellung nicht hören.
 11. Wie anstrengend sollte das Training sein?
 12. Meine Ergebnisse variieren stark, ist das normal?
 13. Die Belastung scheint gegen Ende der Atmung zu verschwinden, ist das richtig?
 14. Entspricht das angezeigte Volumen meinem Lungenvolumen?
 15. Was ist cmH_2O ?
 16. Wie wird der Stärkeindex berechnet?
 17. Kann derselbe POWERbreathe K5 von mehreren Personen verwendet werden?
 18. Was ist, wenn ich keine Verbesserungen erkennen kann?
 19. Was passiert, wenn ich während eines Atemzuges husten muss?
1. **Im automatischen Einstellungsmodus scheint mir das Gerät nur eine geringe Belastung zu geben und die Atmung ist sehr einfach.**
Wenn der Trainingswiderstand im automatischen Einstellungsmodus festgelegt wird, stellt der POWERbreathe K5 Ihre Trainingsbelastung basierend auf der Einatmungsgeschwindigkeit und der Einatmungstiefe während der ersten beiden Atemzüge der Trainingseinheit ein. Je stärker Sie während dieser beiden Atemzüge einatmen, desto höher wird auch die eingestellte Belastung. Wenn Sie sich bei Ihrer Einatmung sehr anstrengen, es jedoch keine spürbare Belastung gibt, stellen Sie die Intensitätsstufe gemäß der in Abschnitt 6.3 enthaltenen Beschreibungen ein.
 2. **Der Inhalationswiderstand ist zu groß und ich bin nicht in der Lage, durch das Gerät zu atmen.**
Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie durch den POWERbreathe K5 nicht atmen können, sollten Sie den Ventilkopf entfernen und prüfen, ob sich das Ventil frei öffnen und schließen lässt. Wenn nötig ist der Ventilkopf gemäß den Anleitungen unter Abschnitt 11.1 zu reinigen. Verbinden Sie den Ventilkopf anschließend wieder mit dem Handgerät und stellen Sie sicher, dass dieser richtig angebracht wurde. Überprüfen Sie die Belastungseinstellung, wie in Abschnitt 6.2. aufgeführt, und beginnen Sie dann erneut mit Ihrer Trainingseinheit.
 3. **Der POWERbreathe K5 lässt sich nicht einschalten.**
Wenn sich der POWERbreathe K5 nicht einschalten lässt, ist vermutlich der Akku komplett leer. Sie können das Gerät sofort verwenden, wenn Sie es mit dem mitgelieferten Adapter und dem USB-Kabel an das Stromnetz anschließen. Alternativ können Sie das Gerät auch wie unter Abschnitt 5.1 beschrieben aufladen.

4. Der POWERbreathe K5 ist eingeschaltet, reagiert aber nicht auf die Betätigung der Schaltflächen.

Drücken und halten Sie die Schaltflächen ① und ► gleichzeitig für mindestens 3 Sekunden und lassen Sie diese dann los. Dadurch wird das Gerät neu eingestellt und abgeschaltet (ohne Löschung von Daten). Drücken Sie nun die Schaltfläche ① etwa 1 Sekunde, um das Gerät wieder einzuschalten.

5. Das Mundstück hat sich verfärbt oder ist getrübt.

Wenn das Mundstück für längere Zeit in Wasser oder in die sterilisierende Lösung gelegt wird, kann es sein, dass das Material einen kleinen Mengen an Feuchtigkeit aufnimmt, was wiederum zu einer Trübung bzw. Verfärbung führen kann. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie das Mundstück auf einem sauberen Tuch trocknen lassen; die Trübung verschwindet dann schrittweise.

6. Durch die Übungen bilde ich eine Menge Speichel - kann ich irgendetwas dagegen tun?

Wenn Sie merken, dass Sie während des Trainings überschüssigen Speichel produzieren, sollten Sie während des Trainings eine Pause einlegen, damit der Speichel in Ihrem Mundbereich abfließen kann. Alternativ können Sie auch das Gerät während der Ausatmung aus dem Mund nehmen, um die Speichelbildung zu reduzieren. Dies hat keinerlei Auswirkungen auf den Trainingseffekt, der während der Inhalation stattfindet.

7. Ich habe den Ventilkopf gereinigt, aber die Meldung "Error Please Clean Valve" erscheint weiterhin.

In manchen Fällen ist der Ventilkopf stark durch Schmutz oder Speichel blockiert. Daher sollten Sie das Ventil gründlich einweichen und das Ventil nach hinten und vorne drehen, um jegliche Schmutzpartikel aus dem Ventil zu entfernen. Stellen Sie bei

Wiederanbringung des Ventilkopfes sicher, dass dieser korrekt auf dem Handgerät sitzt und keinerlei Lücken sichtbar sind.

8. Wie oft muss der Ventilkopf gereinigt werden?

Der Ventilkopf ist nach jeder Trainingseinheit zu reinigen, um eine hygienische und wirkungsvolle Betriebsweise beizubehalten.

9. Es gibt erst dann einen Atemwiderstand, wenn ich mehrere Atemzüge gemacht habe.

Während der ersten beiden Atemzüge einer Trainingseinheit misst der POWERbreathe K5 Ihre Atmung. Während dieser beiden Atemzüge gibt es keinen Widerstand. Während des dritten und vierten Atemzugs wird der Trainingswiderstand (Belastung) langsam eingestellt; die vollständige Trainingsbelastung erfolgt erst ab dem 5. Atemzug.

10. Ich kann den Signalton zur Geschwindigkeitseinstellung nicht hören.

Wenn Sie pro Atemzug weniger als 4,5 Sekunden brauchen, hören Sie den Signalton zur Geschwindigkeitseinstellung nicht. Nach dem Ausatmen müssen Sie pausieren, um den Signalton zu hören (siehe Abschnitt 6.5).

11. Wie anstrengend sollte das Training sein?

Beim Training mit dem POWERbreathe K5 handelt es sich um eine Form des Widerstandstrainings; dies kann mit dem Krafttraining im Fitnessstudio verglichen werden. Das Einatmen gegen einen Trainingswiderstand sollte anstrengend sein. Um bestmögliche Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie versuchen, unter einer Belastung zu atmen, bei der Sie 30 Atemzüge gerade so schaffen. Wie bei jedem anderen Training auch, sind die Ergebnisse umso größer, je mehr Sie sich beim Training mit dem POWERbreathe anstrengen.

12. Meine Ergebnisse variieren stark, ist das normal?

Die Atmung an sich variiert von Natur aus stark und kann nur schwer exakt kontrolliert werden. Während der ersten Trainingseinheiten mit dem POWERbreathe K5 werden Sie feststellen, dass die Ergebnisse der einzelnen Trainingseinheiten sehr unterschiedlich sind. Wenn Sie sich an das Einatmen gegen einen Widerstand mit maximaler Anstrengung gewöhnt haben, werden Sie feststellen, dass Ihre Ergebnisse immer konstanter und kontrollierbarer werden. Es kann jedoch weiterhin von Tag zu Tag zu Unterschieden kommen; dies hängt von Ihrer körperlichen und geistigen Tagesverfassung ab, wie bei jeder anderen Form des Trainings auch.

13. Die Belastung scheint gegen Ende der Atmung zu verschwinden, ist das richtig?

Der POWERbreathe K5 erzeugt einen Inhalationswiderstand, der je nach Volumen der eingeatmeten Luft variiert. Die Belastung wurde so entwickelt, dass sie der Stärke der inspiratorischen Muskeln entspricht, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Die Belastung ist zu Beginn eines Atemzugs am höchsten und reduziert sich dann schrittweise bis zum Ende des Atemzugs gegen null.

14. Entspricht das angezeigte Volumen meinem Lungenvolumen?

Das während einer Test- oder Trainingseinheit angezeigte Volumen entspricht dem Volumen der eingeatmeten Luft. Dies ist niedriger als die typische expiratorische Vitalkapazität, die von einem Spirometer gemessen wird. Dies ist vor allem die Folge der Unterschiede in Temperatur und Luftfeuchtigkeit bei den unterschiedlichen Messbedingungen.

15. Was ist cmH₂O?

CmH₂O steht für Zentimeter an Wasser und ist eine medizinische Standardmaßeinheit für Druck. Die Belastung der Atemmuskulatur wird anhand dieser Einheit gemessen, da sie dem Druck entspricht, den

die Muskeln während der Arbeit gegen den vom POWERbreathe K5 erzeugten Widerstand innerhalb der Lunge entwickeln.

16. Wie wird der Stärkeindex berechnet?

Der Stärkeindex ist eine Messung der inspiratorischen Muskelstärke basierend auf dem maximalen Fluss der inhaleden Luft, den der Nutzer erzeugen kann. Die Berechnung des Stärkeindex basiert auf Forschungsergebnissen, die die Kraft-Geschwindigkeits-Eigenschaften der inspiratorischen Muskeln untersucht haben.

17. Kann derselbe POWERbreathe K5 von mehreren Personen verwendet werden?

Aus hygienischen Gründen empfehlen wir, dass jeder Nutzer des POWERbreathe K5 seinen eigenen Ventilkopf verwendet. Zusätzliche Ventilköpfe können separat erworben und mit demselben POWERbreathe K5 Handgerät verwendet werden.

18. Was ist, wenn ich keine Verbesserungen erkennen kann?

Wenn Sie in Ihren Trainings- oder Testergebnissen keine Verbesserungen erkennen können, versuchen Sie, die Belastungsstufe, auf der Sie trainieren, zu erhöhen (siehe Abschnitt 6.2). Es ist wichtig, dass Sie gegen eine Belastung trainieren, die anstrengend ist, um die Stärke Ihrer inspiratorischen Muskeln zu erhöhen. Beachten Sie jedoch, dass sich die Verbesserungen nach 6 bis 8 Wochen Training auf ein gleichbleibendes Niveau einfahren. Nach dieser Zeit können Sie Ihre verbesserte Atmung durch ein regelmäßiges Training beibehalten (siehe Abschnitt 7.5).

19. Was passiert, wenn ich während eines Atemzuges husten muss?

Wenn Sie während eines Atemzuges husten müssen, nehmen Sie den POWERbreathe K5 aus dem Mund und pausieren Sie, bis Sie sich erholt haben. Nehmen Sie das Gerät anschließend wieder in den Mund und fahren Sie mit dem Training fort.

16. Eingeschränkte Herstellergarantie (ein Jahr)

Bitte bewahren Sie diese Informationen gut auf.

Diese Garantie gewährt dem Käufer bestimmte Rechte. Der Käufer hat darüber hinaus unter Umständen weitere gesetzliche Ansprüche. POWERbreathe International Ltd. garantiert hiermit gegenüber dem ursprünglichen Käufer, dessen Name beim Unternehmen registriert wird, dass das verkaufte Produkt frei von Fertigungsfehlern in Material bzw. Verarbeitung ist.

Die Verpflichtungen von POWERbreathe International Ltd. im Rahmen dieser Garantie beschränken sich auf die Nachbesserung und den Ersatz von Teilen des Gerätes, an denen ein Material- oder Verarbeitungsfehler festgestellt wurde.

Der Akku, das Mundstück und der Nasenclip und gesprungene oder gebrochene Gehäuse sowie Fehler, die durch unsachgemäße und missbräuchliche Handhabung, Unfälle, grobe Fahrlässigkeit, unzureichende Wartung (z. B. durch Kalkablagerungen blockierte Teile) oder kommerzielle Nutzung entstehen, sind von dieser Garantie ausgeschlossen. Während der einjährigen Garantiefrist wird das Produkt entweder nachgebessert oder ersetzt (nach unserem Ermessen ohne Gebühr).

Für jegliche zufällige Schäden und Folgeschäden, einschließlich, jedoch nicht ausschließlich, Schäden aufgrund von Ungenauigkeit oder mathematischer Ungenauigkeit des Produkts oder dem Verlust gespeicherter Daten, wird keinerlei Haftung übernommen.

Die hierin enthaltenen Garantien treten ausdrücklich an Stelle jeglicher anderer Garantien, einschließlich der Garantie der Marktreife bzw. der Garantie hinsichtlich der Eignung für einen bestimmten Zweck.

Änderungen der Garantiebedingungen können ohne vorherige Ankündigung auf Grundlage der fortlaufenden Weiterentwicklungstätigkeit beim Hersteller auftreten. Bitte beachten Sie www.powerbreathe.com für die aktuellsten Ergebnisse.

Aktivierung Ihrer Garantie

**Bitte registrieren Sie den Kauf Ihres
POWERbreathe K5 Modells auf
www.powerbreathe.com**

Vielen Dank.

17. Ansprechpartner Kundenservice

Wenn Sie Ihren POWERbreathe K5 an ein offizielles Servicezentrum senden müssen, nutzen Sie bitte die nachstehenden Kontaktinformationen. Um uns bei der Verbesserung unserer Dienstleistung zu helfen, bitten wir Sie, eine Erklärung hinsichtlich des Grundes für die Rückgabe des Geräts beizufügen. Bitte fügen Sie auch den Kaufbeleg bei. Wir empfehlen Ihnen, zurückgegebene Geräte per Einschreiben zu senden.

Großbritannien und Irland:

HaB International Ltd.
Northfield Road, Southam
Warwickshire
CV47 0FG, Großbritannien
Telefon: +44 (0)1926 816100

Bei Kundendienstanfragen in allen anderen Ländern und bei Anfragen zur Kalibrierung von Geräten der POWERbreathe K-Reihe besuchen Sie bitte unsere Website oder wenden Sie sich an die Zentrale von POWERbreathe International Ltd. in Großbritannien. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Benutzerhandbuchs.



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

EC REP HaB GmbH,
Porschestr. 4,
D-21423 Winsen an der Luhe,
Deutschland.

POWERbreathe International Ltd.
Northfield Road, Southam, Warwickshire, CV47 0FG, England, UK

Bei Anfragen aus Großbritannien kontaktieren Sie uns bitte unter:

Tel.: +44 (0)1926 816100

E-Mail: enquiries@powerbreathe.com

Informationen zu Ihrem Ansprechpartner vor Ort finden Sie auf unserer Website unter:

www.powerbreathe.com

POWERbreathe-Geräte sind kein Spielzeug. Das Gerät wurde ausschließlich zum Trainieren der Atemmuskulatur entwickelt. Ein anderer Verwendungszweck wird nicht empfohlen.

Suchen Sie stets Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister auf, wenn Sie Fragen zu gesundheitlichen Problemen haben.

Dieses Produkt dient nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten. Einzelergebnisse können unterschiedlich ausfallen. Wir übernehmen ferner keinerlei Garantie hinsichtlich der Anwendung bzw. der Ergebnisse der Anwendung des Gerätes.

Vor Verwendung immer die Anleitung durchlesen. Das in diesem Handbuch enthaltene Material dient lediglich Informationszwecken.

POWERbreathe K-Series-Produkte sind durch ein oder mehrere geistige Eigentumsrechte geschützt. Ein internationales Patent ist angemeldet. Alle Rechte vorbehalten. Technische Änderungen können ohne vorherige Ankündigung auf Grundlage der fortlaufenden Weiterentwicklungstätigkeit beim Hersteller auftreten. Wir übernehmen keinerlei Garantie hinsichtlich der Anwendung bzw. der Ergebnisse der Anwendung des Gerätes. Das POWERbreathe Logo ist ein eingetragenes Warenzeichen der

POWERbreathe Holdings Ltd. Alle POWERbreathe Produktnamen sind Handelsmarken oder eingetragenen Warenzeichen der POWERbreathe Holdings Ltd.

Alle anderen Warenzeichen oder eingetragenen Warenzeichen sind Eigentum der entsprechenden Eigentümer.

Bei Redaktionsschluss waren alle Informationen korrekt. E & OE ©2023.



Entworfen und entwickelt in Großbritannien



K5MANUALG JN3232 V5