

Содержание:

Описание продукта

- Не используйте прибор Classic, если у вас перенесённый инфаркт или другие серьёзные заболевания.

- POWERbreathе Classic не подходит для использования пациентами с выраженным конечными изменениями лёгочного объёма и пневмонией.

- POWERbreathе Classic не подходит для пациентов с тяжёлыми заболеваниями дыхательной системы, такими как ХОБЛ, астма и сердечная недостаточность.

Если вы все время ждёте узнать больше о приборе о клинической эффективности прибора POWERbreathе, посетите наш веб-сайт (www.powerbreath.com). Если у вас остались вопросы о POWERbreathе, обратитесь к специалисту по респираторному лечению в вашей стране.

Меры предосторожности

Контактная информация

Головной офис:
POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire
CV47 0FG, England, UK (Соединенное Королевство)
Телефон: +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

Для получения информации по другим регионам посетите веб-сайт: www.powerbreathe.com

Разработано, сконструировано и произведено в
Соединенном Королевстве

[illegible]

Меры предосторожности

Гарантия (Сохраните у себя данную информацию)

* Данная гарантия дает покупателю определенные юридические права. Покупатель также может иметь другие права, предусмотренные законодательством. Компания POWERbreathе International Ltd. настоящим гарантирует первоначальному покупателю, на имя которого надлежащим образом зарегистрирован продукт, что данный продукт при продаже не имеет дефектов материала и изготовления. Обязательства компании POWERbreathе International Ltd. в соответствии с настоящей гарантией ограничиваются ремонтом и заменой частей или деталей прибора с установленными по результатам проверки дефектами материала или изготовления. Данная гарантия не охватывает использование не по назначению, неправильное обращение или случайные происшествия, игнорирование мер предосторожности, ненадлежащее обслуживание или использование в коммерческих целях, трещины или поломки корпуса. Во время срока действия двуклетней гарантии производится ремонт или замена продукта (бесплатно, по нашему усмотрению). Гарантия не распространяется на ущерб или косвенный ущерб в результате сервисного обслуживания, не одобренного компанией POWERbreathе International Ltd.

Описанные в настоящем документе гарантии явным образом заменяют любые другие гарантии, в том числе подразумеваемые гарантии товарного состояния и/или пригодности для использования.

Для активации вашей гарантии
Не забудьте зарегистрировать покупку
POWERbreathe Classic, перейдя по ссылке: www.powerbreathe.com
Благодарим вас!

Введение

Отказ от ответственности

Приборы POWERbreathe не являются игрушками. Данный продукт предназначен исключительно для дыхательных упражнений. Использование в любых других целях не рекомендуется.

По любым возникающим у вас вопросам о состоянии здоровья всегда обращайтесь к своему врачу или другому медицинскому работнику. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Результаты использования могут различаться у разных людей. Мы не делаем никаких заявлений или предположений относительно использования или результатов использования описанной здесь оборудования.

Всегда читайте руководство пользователя перед использованием. Содержащаяся в данном руководстве информация приводится исключительно в ознакомительных целях.

Приборы POWERbreathe содержат мелкие детали и не подходят для использования детьми младше 7 лет.

Примечание: В целях гигиены данный продукт закрыт герметично и не может быть возвращен при вскрытии корпуса.

Компания POWERbreathe International Ltd не делает никаких заявлений и не дает никаких гарантий относительно данного руководства или описанных в нем продуктов. Компания POWERbreathe International Ltd не несет ответственности за любой ущерб, в том числе прямой или косвенный, непрямые или фактические убытки, вытекающие из использования или связанные с использованием данного материала или описанных здесь продуктов.

POWERbreathе — запатентованный продукт, охраняемый авторским правом на промышленные образцы. Все права защищены. Спецификации могут меняться без уведомления в связи с программой производителя, направленной на постоянное развитие продукции.

Логотип POWERbreathe является зарегистрированным товарным знаком компании POWERbreathe Holdings Ltd. Все названия продуктов POWERbreathe являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками компании POWERbreathe Holdings Ltd.

Все данные верны на момент выхода в печать.

POWERbreathe Holdings Ltd. E & OE © 01/2021

Содержание



Руководство пользователя



Начало работы с POWERbreathe

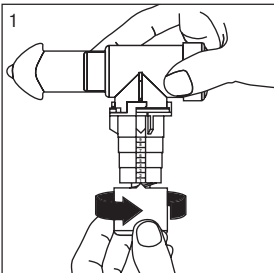


Рисунок 1: Настройка POWERbreathe Classic
Извлеките прибор Classic, крышку ручки и носовой зажим из упаковки. Держа прибор Classic вертикально, попрактикуйтесь в настройке тренировочной нагрузки: поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке для увеличения тренировочной нагрузки; поверните регулятор нагрузки против часовой стрелки для уменьшения тренировочной нагрузки. Обратите внимание на пронумерованную шкалу сбоку на приборе Classic, которая помогает вам ориентироваться при подборе тренировочной нагрузки. **Примечание. Не перетягивайте регулятор слишком сильно за пределы нагрузки 9, поскольку это может привести к повреждению механизма.**

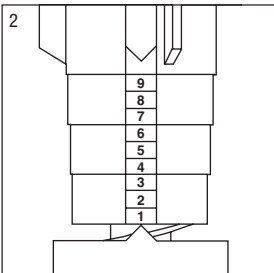


Рисунок 2: Нагрузка 1
Теперь настройте прибор Classic на уровень нагрузки 1. При такой нагрузке кончик стрелки на регуляторе нагрузки должен находиться в нижней части шкалы, как показано на рисунке.

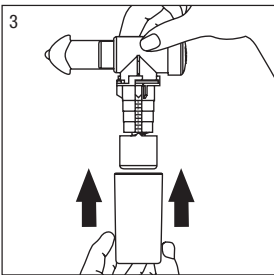


Рисунок 3: Установка крышки ручки
Установите крышку ручки на прибор Classic таким образом, чтобы она закрывала шкалу и регулятор нагрузки. **Примечание. Прежде чем дышать через прибор Classic, всегда проверяйте, чтобы крышка ручки была установлена, поскольку она обеспечивает надлежащую работу механизма.**

4

Тренировка с применением POWERbreathe

Примечание: Далее представлены рекомендации, требующие довольно большого напряжения, и мы рекомендуем выполнять их только тем пользователям, которые привыкли к тяжелой физической активности.

Тренировка с использованием POWERbreathe Classic похожа на другие тренировки: чем больше вы вкладываете усилий, тем лучше результат, а если вы прекращаете заниматься, эффект постепенно проходит. Если вы используете POWERbreathe Classic для улучшения результатов, возможно, вам захочется прилагать больше усилий, регулярно занимаясь с POWERbreathe.

Тренировки для достижения лучших результатов с прибором Classic проводятся по той же программе «30 циклов дыхания два раза в день». Однако следует помнить, что для достижения оптимальных результатов от вас потребуются значительные усилия. Другими словами, вдыхайте как можно глубже с максимальной для вас нагрузкой, стараясь достичь момента, когда вы уже не сможете выполнить полный вдох, за 30 циклов дыхания. Т. е. когда вы достигнете положенных 30 циклов дыхания, у вас уже должны возникнуть трудности в выполнении полного вдоха. Если вы легко можете сделать более 30 циклов дыхания, увеличьте тренировочную нагрузку на четверть оборота. Увеличив нагрузку, вы, возможно, не сможете сделать 30 циклов дыхания в следующем подходе, но продолжайте тренировки, и уже через несколько дней вы снова вернетесь к норме 30 вдохов. Такой подход всегда позволяет вам тренироваться с оптимальной нагрузкой.

Чем быстрее вы делаете 30 циклов дыхания, тем лучше будет эффект для ваших инспираторных мышц. Для достижения оптимальных результатов от тренировки делайте 30 циклов дыхания максимально быстро, не допуская при этом головокружения. Помните: если вы почувствуете головокружение, сделайте паузу в конце цикла дыхания и дождитесь момента, когда вам снова потребуется сделать вдох. Не пытайтесь тренироваться чаще двух раз в день и не делайте более 30 дыхательных циклов за один подход. Не забывайте, что восстановление является важной частью тренировочного процесса, и для отдыха и адаптации вашим инспираторным мышцам требуется время между тренировками с POWERbreathe.

8

Начало работы с POWERbreathe

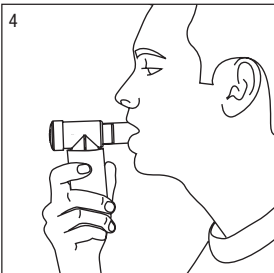


Рисунок 4: Размещение прибора Classic во рту
Расслабьтесь и займите положение сидя или стоя прямо.

Держа прибор Classic за крышку ручки, разместите загубник во рту таким образом, чтобы губы закрывали внешнюю кромку для плотного прилегания.

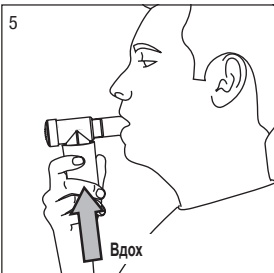


Рисунок 5: Вдох через прибор Classic
Сделайте максимально глубокий выдох и быстрый вдох с усилием через рот. Наполните легкие воздухом до предела, выдыхая максимально быстро с прямой спиной и раскрытой грудной клеткой.

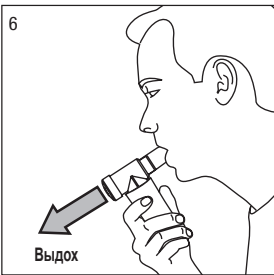


Рисунок 6: Выдох через прибор Classic
Теперь сделайте медленный пассивный выдох через рот, полностью выдыхая воздух из легких и расслабляя мышцы грудной клетки и плеч. Задержите дыхание, пока вам снова не потребуется сделать вдох.

Повторяйте это упражнение до тех пор, пока вы не привыкните дышать через прибор Classic. **Примечание. Вы не должны задыхаться. Если вы почувствовали головокружение, замедлитесь и сделайте паузу в конце выдоха.**

5

Использование POWERbreathe для разогрева перед физическими упражнениями

Исследования показали, что при стандартной разминке перед физической активностью мы часто игнорируем дыхательные мышцы. Это приводит к чрезмерной одышке в начале упражнений. Тренировка с POWERbreathe Classic при сниженной нагрузке может использоваться для целенаправленного разогрева этих мышц перед физическими упражнениями.

Для этого вначале необходимо определить вашу текущую тренировочную нагрузку: снимите крышку ручки и проверьте свою тренировочную нагрузку на шкале с цифрами. Для разминки перед физическими упражнениями нагрузка должна составлять приблизительно 80 % от вашей стандартной тренировочной нормы нагрузки. Для расчета используйте следующую таблицу, которая поможет определить вашу оптимальную нагрузку для разминки по текущей тренировочной нагрузке.

Текущая тренировочная нагрузка	Оптимальная нагрузка для разминки
9	7
8	6
7	5,5
6	4,5
5	4
4	3
3	2
2	1,5
1	1

После настройки прибора Classic на соответствующую нагрузку для разминки сделайте два подхода по 30 дыхательных циклов с 2-минутным перерывом на отдых между подходами. Постарайтесь дышать полной грудью с усилием. Такую разминку следует провести в течение пяти минут перед началом тренировки, упражнений или соревнований.

Примечание. Один полный оборот регулятора нагрузки увеличивает или уменьшает нагрузку на одно деление.

9

Начало работы с POWERbreathe

Использование носового зажима

Установите носовой зажим таким образом, чтобы он сжимал две ноздри. Продолжайте вдыхать с усилием, делая медленный и глубокий выдох. **Примечание. Носовой зажим поможет дышать ртом, а не носом. Однако его использование не является обязательным, и некоторым людям проще тренировать дыхание без носового зажима.**

Подбор подходящей тренировочной нагрузки

Попробуйте сделать 30 дыхательных циклов при нагрузке 1, применяя описанный здесь способ дыхания. Не беспокойтесь, если вам сразу не удалось сделать 30 вдохов. Все люди разные, и для укрепления ваших дыхательных мышц может потребоваться время.

• Если вы можете легко сделать 30 вдохов, снимите крышку ручки и поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке для увеличения тренировочной нагрузки. Установите на место крышку ручки и повторите упражнения.

• Для подбора оптимальной для вас нагрузки следует ее повышать описанным выше способом до момента, пока вы с трудом сможете сделать 30 вдохов.

• Подобрал для себя подходящую нагрузку, поставьте себе цель — выполнять 30 циклов дыхания дважды в день, утром и вечером.

• Со временем вам станет легко выполнять 30 вдохов. Когда это произойдет, увеличьте тренировочную нагрузку приблизительно на четверть оборота, чтобы вам снова было сложно сделать 30 вдохов. Примечание. Шкала приведена исключительно в ознакомительных целях. Вам совершенно не обязательно увеличивать нагрузку на целое деление при каждом повышении тренировочной нагрузки.

Поддержка дыхания

Через 4–6 недель ваши дыхательные мышцы значительно укрепятся, и у вас уменьшится одышка во время физической активности. На этом этапе вам не нужно будет использовать прибор Classic ежедневно для поддержания достигнутых результатов. Двух тренировок с использованием прибора Classic через день достаточно для поддержания улучшившегося качества жизни и результатов.

Уход и обслуживание

Меры предосторожности

Конструкция POWERbreathe Classic максимально прочная и рассчитана на долговременное использование прибора. При должной аккуратности ваш прибор Classic прослужит долгие годы. Прочтите следующие меры предосторожности, позволяющие поддерживать прибор Classic в исправном состоянии:

• Не перетягивайте слишком сильно регулятор нагрузки: когда стрелка на регуляторе закрывает цифру 9 на шкале, достигнута максимальная нагрузка.

• Не ослабляйте слишком сильно регулятор: при уменьшении нагрузки старайтесь не устанавливать нагрузку менее 1 (как описано выше), поскольку это может привести к выкручиванию регулятора из резьбы. Если это все же произошло, просто закрутите регулятор обратно в паз с резьбой, следя за правильным расположением пружины.

• Не снимайте торцевую крышку. Это может привести к срыву одностороннего откидного клапана.

• Храните ваш прибор Classic в поставленном в комплекте чехле или подходящем чистом контейнере. Перед тем как убрать прибор Classic на хранение, его необходимо высушить.

Очистка

Во время использования на прибор Classic попадает слюна, поэтому мы рекомендуем регулярно его очищать для поддержания его в исправном рабочем состоянии.

Несколько раз в неделю замачивайте прибор Classic в теплой воде приблизительно на 10 минут, а затем протирайте его мягкой тканью под теплой проточной водой, уделяя особое внимание загубнику. Страхните воду и оставьте прибор высохнуть на чистом полотенце.

Один раз в неделю эту процедуру следует повторять с замачиванием прибора Classic в мягком чистящем средстве или в одобренном очищающем растворе вместо воды. Очищающий раствор должен быть предназначен для оборудования, контактирующего с полостью рта, например раствор для очистки детских бутылочек. Очищающие таблетки POWERbreathe можно приобрести у дилеров в вашей стране, или вы можете узнать подробнее о них на веб-сайте www.powerbreathe.com.

После очистки переверните прибор и подержите под проточной водой, чтобы вода протекала через него. Стряхните воду и оставьте прибор высохнуть на чистом полотенце.

10

Тренировка с применением POWERbreathe

POWERbreathe Classic создает регулируемую тренировочную нагрузку. Начальную нагрузку должен выдерживать каждый человек. Если у вас заболевание дыхательной системы или вы не привыкли к физическим упражнениям или физической активности, минимальная нагрузка может показаться вам очень сложной. В таком случае рекомендуем вам оставить тренировочную нагрузку на уровне 1 в течение первой недели. В начале тренировки сосредоточьтесь на глубоком вдохе с усилием, а выдох делайте медленный и плавный. Попробуйте делать 30 дыхательных циклов два раза в день. Если у вас не получается сделать полные 30 дыхательных циклов за одну попытку, отдохните в течение минуты и вновь начните дышать до тех пор, пока в общей сложности не сделаете 30 вдохов.

Когда вам станет легко делать более 30 дыхательных циклов без перерыва, увеличьте тренировочную нагрузку на четверть оборота. После такого увеличения нагрузки, возможно, вы не сможете сделать полные 30 циклов дыхания без перерыва. Продолжайте тренировки с такой нагрузкой, и вскоре вы сможете сделать 30 дыхательных циклов за одну попытку. Каждый раз, когда вы поймете, что вам стало легко делать более 30 дыхательных циклов без перерыва, снова увеличивайте тренировочную нагрузку. Старайтесь увеличивать тренировочную нагрузку на четверть оборота каждую неделю.

Когда вы начнете тренировки с прибором Classic, возможно, вам будет легко делать более 30 дыхательных циклов на уровне нагрузки 1. В таком случае увеличивайте тренировочную нагрузку на четверть оборота каждый день. Вскоре вы дойдете до сложной для вас нагрузки, при которой вам будет тяжело выполнять 30 дыхательных циклов за один подход. Дойдя до такой нагрузки, повышайте тренировочную нагрузку, только когда вы снова сможете легко делать более 30 циклов дыхания.

Помните, что тренировки с прибором POWERbreathe Classic должны быть регулярными, даже если вы — опытный спортсмен или просто хотите подниматься по лестнице без одышки. Чем больше усилий вы вкладываете в ваши занятия с POWERbreathe, тем лучше будут ваши результаты. Однако не стоит увеличивать количество подходов в день и делать более 30 дыхательных циклов за один подход. Напротив, вам следует постараться максимально увеличить нагрузку, выполняя 30 циклов дыхания дважды в день. Помните, что восстановление является важной частью тренировочного процесса, и для отдыха и адаптации вашим инспираторным мышцам требуется время между тренировками.

7

Технические спецификации

Материал загубника: ПВХ, без добавления натурального каучукового латекса или фталатов, содержит биоцидную добавку с серебром
Материал откидного клапана: Кремнекаучук
Материал уплотнительного кольца: Нитрильный каучук
Пружина: Нержавеющая сталь
Натяжной механизм: Армированный стекловолокном нейлон 66
Крышка ручки, основной корпус, нижняя камера, торцевая крышка, регулятор и носовой зажим: Полипропилен

Примечание: Материалы соответствуют требованиям Управления США по контролю за качеством продуктов и лекарственных средств в отношении состава, добавок и свойств, а также в соответствии с Директивой ЕС «О медицинских изделиях» 93/42/ЕЕС Основные требования (Приложение 1) в части, где это применимо.

Диапазон выбора нагрузки

На точность настроек нагрузки могут влиять следующие факторы: (1) аналоговое устройство калиброванного натяжного механизма с пружиной и точность выбора нагрузки; (2) незначительное воздействие скорости вдоха на сжатие пружины, т. е. высокая скорость вдоха приводит к более сильному сжатию пружины и небольшому увеличению нагрузки (Caine & McConnell, 2000). Такой эффект характерен для всех оснащенных пружиной приборов, и его действие усиливается при увеличении хода пружины (данный эффект будет более сильным в пружине с максимальным диапазоном 90 смH₂O в сравнении с пружиной, диапазон которой в два раза ниже). Помимо этого, он также усиливается при более низких абсолютных настройках нагрузки (Caine & McConnell, 2000). Caine MP & McConnell AK. (2000). Разработка и оценка тренажера инспираторных мышц с порогом давления в контексте использования для повышения результатов спортсменов [Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance]. *Journal of Sports Engineering* 3, 149-159.

Модель	Нагрузка (- смH ₂ O)								
Настройки нагрузки									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
LR	10	20	30	40	50	60	70	80	90
MR	10	30	50	70	90	110	130	150	170
HR	10	40	70	100	130	160	190	220	250

LR СЛАБОЕ УСИЛИЕ **MR** СРЕДНЕЕ УСИЛИЕ **HR** БОЛЬШОЕ УСИЛИЕ

Описание уровней прилагаемого усилия
Слабое усилие (LR) Начальный уровень для новых пользователей
Среднее усилие (MR) Для тех, кто имеет подготовку среднего уровня или хорошо подготовленных спортсменов
Большое усилие (HR) Используется только после достижения максимальной нагрузки в модели среднего усилия

11