

Trenér dýchání

č. výrobku 134590736

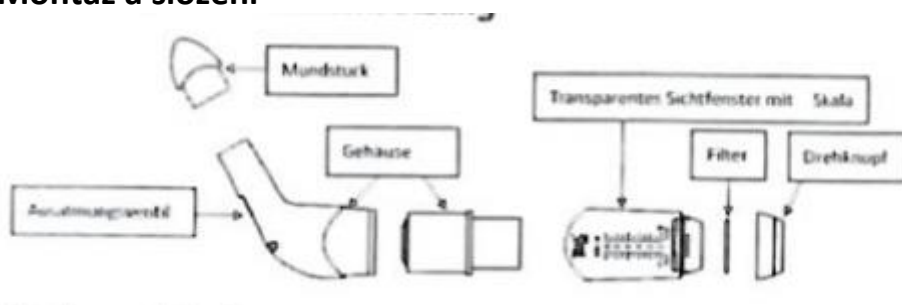
Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku dobře uschovejte pro případné budoucí použití.

Úvod

Dýchací trenažer Kaiyi Hall Breath (dále „přístroj“) je přístroj pro trénování dýchacích svalů ke zlepšení síly a vytrvalosti svalů potřebných k dýchání, zejména bránice a mezižeberních/hrudních svalů. Jedná se o kompaktní a robustní přístroj, jednoduchý na obsluhu a je vhodný pro široký rozsah aplikací a rozdílné cílové skupiny.

Montáž a složení



náustek, kryt, průhledné vyhledávací okénko se stupnicí, otočný knoflík, filtr, aplikační ventil

Obsah balení

- tréninkový přístroj (VIS-04, VIS-05 nebo VIS-06). Číslo modelu je vytištěné na přední straně přístroje.
- náústek (PVC bez latexu a ftalátů)
- nosní spona
- páska na zavěšení
- náhradní filtr (5 kusů)
- pytlík na úschovu
- příručka

Zamýšlené použití

Přístroj slouží k trénování dýchacích svalů (které jsou potřebné k nadechování), pro zlepšení síly a vytrvalosti a ke snížení únavy. Uživatel mladší 16 let smí přístroj používat pouze pod dohledem dospělé osoby, protože tento přístroj obsahuje malé díly. Děti mladší 6 let nesmí přístroj používat.

1. **VIS-04 nízký odpor:** Posílení plicních funkcí u pacientů s respiračním onemocněním, zvláště užitečné u pacientů s CHOPN, protože jejich dýchací svaly jsou slabé. Pravidelná cvičení pro děti od 6 do 16 let.

- VIS-05 střední odpor:** Pravidelná cvičení pro zdravé uživatele mezi 17 a 80 lety, pravidelní kuřáci
- VIS-06 silný odpor:** Soutěžící sportovci na všech úrovních soutěže.

Odpor pružiny

Přístroj používá pružinu kalibrovanou pro proměnná zatížení, nastavenou na zvolený odpor. Na začátku tréninku jej lze nastavit na nejnižší odpor. Odpor lze zvýšit, když se vaše dýchací svaly přizpůsobí a zesílí. Obvyklá jednotka měření používaná pro měření odporu při dýchání je cmH₂O, což je zkratka pro „centimetry vody“.

Tato tabulka ukazuje rozdíly jednotlivých modelů (VIS-04, VIS-05, VIS-06). Stupně 0-10 mohou být na přístroji kdykoliv manuálně nastaveny. Měli byste postupně zvyšovat z 0 na 10, jak se zlepšuje vaše síla dechu.

stupeň	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	model
odpor (cmH ₂ O)	33	34	37	46	50	56	61	70	76	82	87	VIS-04
	41	54	62	79	93	107	117	123	148	162	177	VIS-05
	34	45	61	84	100	122	140	156	177	193	200	VIS-06

Technické specifikace

délka (mm)	šířka (mm)	výška (mm)	hmotnost netto (g)	hmotnost brutto (g)	velikost vnějšího obalu
128	76	40	72	147	124 x 60 x 180

Použití

Příprava

Pozor:

Nenastavujte hodnotu pod nulu (0). Do přístroje nevydechujte!

- Proveďte, zda jsou všechny komponenty neporušené, abyste se ujistili, že nejsou přítomny žádné škody nebo opotřebení. V případě potřeby poškozené nebo opotřebované díly nahradte.
- Před první aplikací vyčistěte náustek a nosní sponu.
- Náustek nasadte pevně na přístroj a nosní sponu nasadte tak, aby byla vaše nosní dírký stlačeny (je to volitelné, ale zabraňuje to tomu, abyste dýchali nosem).
- Vyberte přiměřený odpor. Standardní nastavení přístroje je stupeň 0. Pro zvýšení odporu otočte otočný knoflík otočte ve směru hodinových ručiček (+), jestli můžete dobře dýchat proti současnému odporu. Pro snížení odporu, otočte otočný knoflík proti směru hodinových ručiček (-), pokud máte problémy dýchat proti současnému odporu.

Sledujte průhledné okénko. Pokud odpor zvýšíte nebo snížíte, uvidíte, jak se ukazatel pohybuje nahoru nebo dolů. Zapište si hodnoty do vašeho tréninkového protokolu.

Začátek tréninku

- Posadte se na židli nebo se postavte.
- Držte přístroj před obličejem a dejte si náustek mezi rty.
- Dýchejte rychle a silně přes přístroj na 30 nádechů dvakrát denně (nejlépe ráno a večer, aby vaše dýchací svaly měly čas na zotavení mezi tréninky).

Poznámka: Zotavení je důležitá část tréninků. Vaše dýchací svaly potřebují čas, k zotavení a úpravě mezi tréninky. Nevydechujte do přístroje. Pro vydechnutí vyjměte náustek ze rtů.

4. Jakmile se zlepší síla a vytrvalost vašich dýchacích svalů, nastavte odpor na vyšší hodnotu.
5. Během několika dní budou vaše dýchací svaly silnější. Do 3 týdnů se budete cítit méně zadýchání a do 4 týdnů pro Vás bude fyzická aktivita snadnější.

Poznámka: Pokud se během tréninku cítíte vyčerpaně nebo unaveně, dejte si pauzu a poté pokračujte.

Po použití

1. Odpojte náustek z přístroje.
2. Odstraňte z vašeho nosu nosní sponu.
3. Náustek a nosní sponu vyčistěte jemným mýdlovým roztokem, nakonec opláchněte pod čistou tekoucí vodou a nechte vše vyschnout na vzduchu.
4. Náustek, nosní sponu a přístroj vložte do úschovného sáčku.

Výměna filtru

Filtr čistí inhalovaný vzduch. Skládá se z vysoce kvalitní pěny, která je vhodná k lékařským účelům. Při normálním použití by měl být filtr vyměněn po půl roce. Pokud je filtr zbarvený nebo drobný, musí být ihned vyměněn. Pro výměnu filtru sejměte kryt z otočného knoflíku. Použitý filtr zlikvidujte. Pokud byl přístroj použit za extrémních podmínek, jako například ve znečištěném ovzduší, v prašném prostředí, musíte filtr zkontrolovat a v případě potřeby jej nahradit, pokud je znečištěný nebo poškozený. Zeptejte se svého prodejce, zda jsou v tomto případě nutné další dodatečné filtry. Použitý filtr zlikvidujte.

Bezpečnostní opatření a kontraindikace

Přístroj neobsahuje žádné léky a je vhodný pro většinu uživatelů. Při správné aplikaci by neměl vzniknout žádný vedlejší účinek. Přečtěte si prosím následující bezpečnostní opatření a kontraindikace abyste se ujistili, že používáte přístroj bezpečně a správně. Pokud máte pochybnosti, zda je pro Vás přístroj vhodný nebo pokud trpíte na nějaké onemocnění, obraťte se na svého lékaře.

Bezpečnostní opatření

1. Neměňte předepsané léky nebo léčbu bez předchozí domluvy s vaším lékařem.
2. Přístroj není určen pro diagnózu, léčbu nebo prevenci před nemocemi.
3. Samotný přístroj je určen pro trénování dýchacích svalů. Žádná jiná aplikace není vhodná.
4. Během tréninku s přístrojem byste měli při nadechnutí cítit odpor, který by ale neměl být bolestivý. Pokud během použití přístroje cítíte bolest, přístroj dále nepoužívejte a obraťte se na svého lékaře.
5. Někteří uživatelé mohou mít při tréninku lehké obtíže s ušima a to především, pokud se právě zotavují z nachlazení. Důvodem je nedostatečné vyrovnání tlaku mezi ústy a ušima. Pokud příznaky přetrvávají, vyhledejte prosím svého lékaře.
6. Pokud jste nachlazení, máte zánět vedlejších nosních dutin nebo infekci dýchacích cest, doporučujeme Vám, přístroj opět použít, až všechny symptomy odezní. V případě pochybností se obraťte na svého lékaře.

7. Aby se zabránilo možnému přenosu infekce, nepoužívejte přístroj dohromady s jiným uživatelem, ani se členy rodiny.
8. Do přístroje nevydechujte. To by mohlo způsobit kontaminaci přístroje.
9. Přístroj již více nepoužívejte, pokud spadl nebo je poškozen.

Kontraindikace:

Trénink dýchacích svalů s tímto přístrojem se nedoporučuje osobám s určitými onemocněními, jako jsou následující:

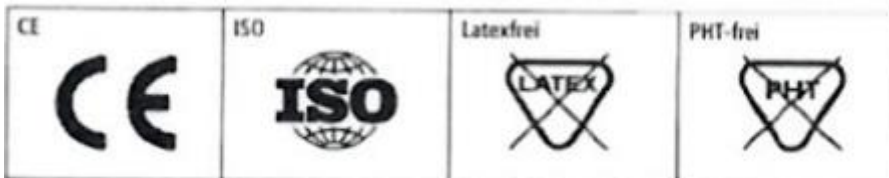
- a) pacienti s astma, kteří mají nízké povědomí o symptomech a trpí častými, závažnými záchvaty nebo u kterých se nezvykle objevuje dušnost
- b) pacienti s poraněným ušním bubínkem
- c) pacienti s významně zvýšeným endiastolickým objemem levé komory a tlakem
- d) pacienti se zhoršenými známkami a příznaky srdečního selhání po dechové námaze

V případě pochybností, se obraťte na svého lékaře.

Význam symbolů na obalu



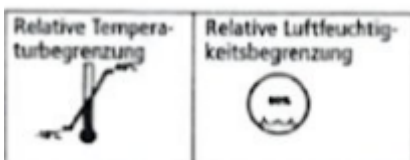
skladovací výška 5, touto stranou nahoru, chraňte před mokrem, recyklace



CE, ISO, bez latexu, bez PHT



autorizovaný zástupce v EU, použitelné do, výrobce, datum výroby, LOT



relativní teplotní limit, relativní limit vlhkosti

Čištění a údržba

týden č.	den 1		den 2		den 3		den 4		den 5		den 6		den 7	
	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání
ráno														
večer														

týden č.	den 1		den 2		den 3		den 4		den 5		den 6		den 7	
	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání
ráno														
večer														

týden č.	den 1		den 2		den 3		den 4		den 5		den 6		den 7	
	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání
ráno														
večer														

týden č.	den 1		den 2		den 3		den 4		den 5		den 6		den 7	
	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání
ráno														
večer														

týden č.	den 1		den 2		den 3		den 4		den 5		den 6		den 7	
	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání	stupeň	doba trvání
ráno														
večer														

Likvidace starých přístrojů

Tento produkt nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale do recyklačního sběrného dvora pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnuté popelnice na výrobku, v příručce nebo na obalu, Vás na to upozorňuje.