

# Big breathe IMT

*Trenažér dýchacích svalů*



## Uživatelská příručka

# Účinky použití



Sportovní  
trénink



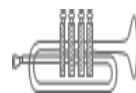
Mužská  
a ženská dieta



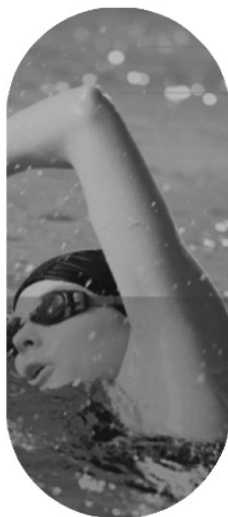
Zvýšení  
kapacity plic



Cvičení  
dýchacích svalů



Vokální hudba/  
Trubka



## Účel

---

- ▶ Jedná se o zdravotnický prostředek, který se používá pro účely dechového tréninku (nádechová svalová cvičení).

## Účinnost

---

- ▶ Zvětšování tloušťky bránice pomocí tréninku břišních svalů (břišní dýchání).
- ▶ Zmírňuje dušnost a zvyšuje kapacitu plic (podobný účinek jako cvičení s činkami).
- ▶ Zvyšuje a zlepšuje kardiopulmonální vytrvalost zlepšující sportovní výkony, které vyžadují hodně dýchání, jako je maraton, cyklistika, fotbal, plavání a turistika.

## Bezpečnostní opatření při použití

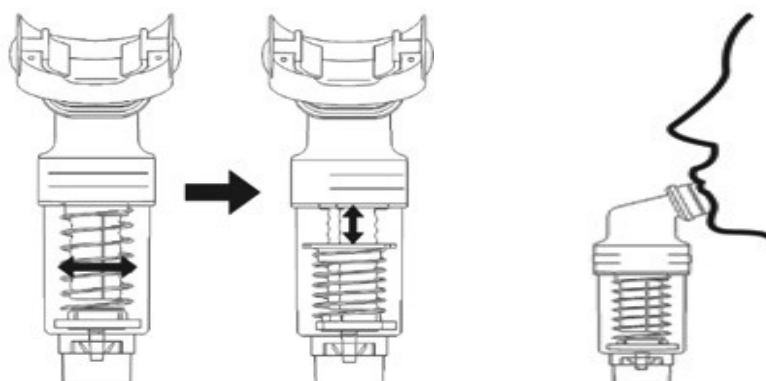
---

- ▶ Pokud se během používání objeví vibrace nebo hluk, snižte tlak.
- ▶ Zařízení nevyvařujte ani nezahřívejte.
- ▶ Je zakázáno jej používat bezprostředně po operaci plic a u osob, které mají v anamnéze pneumotorax, a které musí dbát na krevní tlak. Pokud jste podstoupili operaci plicního onemocnění, lze jej použít po léčbě. Při použití se poraďte s lékařem.
- ▶ Před použitím se ujistěte, že je zařízení v řádném hygienickém stavu.
- ▶ Nenechávejte přístroj bez dozoru dětí, protože se nejedná o hračku.
- ▶ Nepoužívejte příliš velkou sílu k regulaci úrovně tlaku. Mohlo by to způsobit poruchu nebo poškození přístroje.
- ▶ Při použití těhotnými ženami a dětmi používejte po nastavení s velmi nízkým tlakem.



## Jak používat IMT

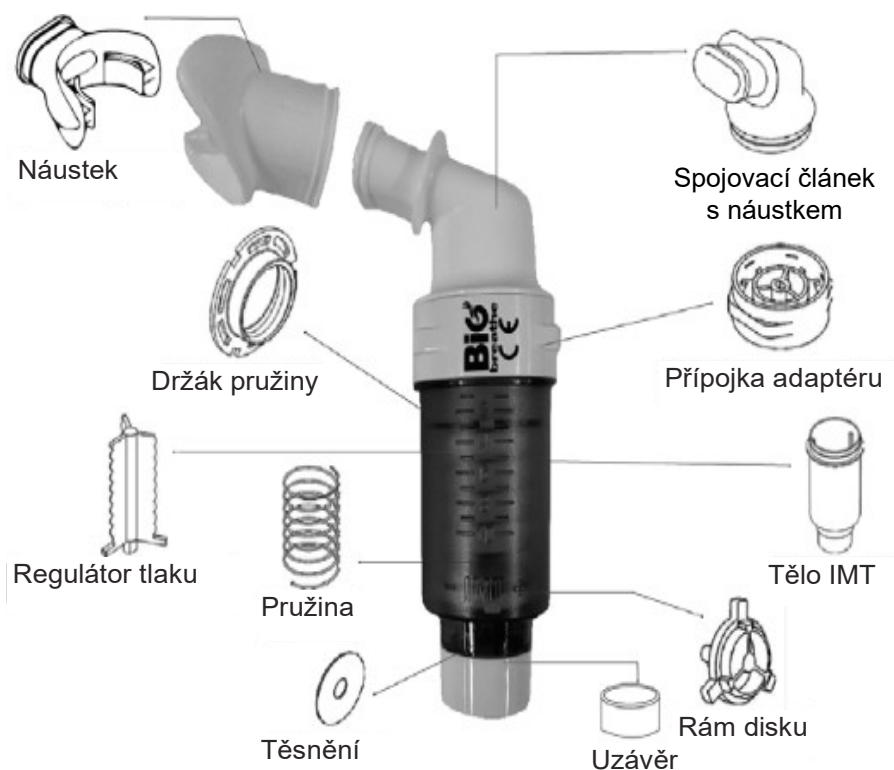
---



- 1) Připevněte náustek ke spojovacímu článku náustku.
- 2) Přidržte náustkový článek a otáčením těla nastavte tlak. Čím vyšší je stupeň tlaku, tím vyšší je tlak, takže se obtížně dýchá, začněte s nejnižší úrovní. (+: tlak nahoru,-: tlak dolů).
- 3) Po uzavření náustku rty se pravidelně nadechněte a vydechněte po dobu 3 až 5 sekund s břišním dýcháním.
- 4) 30 minut cvičení denně efektivně zvýší kapacitu vašich plic (dýchejte pouze ústy).
- 5) Začněte s pouze několika nádechy a výdechy, postupně si přidávejte zátěž, a prodlužujte dobu cvičení až na 30 min denně. Konkrétní hodnoty se nastavují individuálně, doporučujeme je konzultovat s odborníkem.

**Pozn:** Je účinné, pokud nastavený tlak je vyšší než 30 % maximálního dechového tlaku (MIP).





## Demontáž



- 1) Přidržte spojovací článek náustku a tahem vyjměte náustek.
- 2) Přidržte přípojku adaptéru a zatáhněte za náustek, aby se oddělil.
- 3) Přidržte přípojku adaptéru a zatáhněte za tělo, aby se oddělilo.
- 4) Vyjměte regulátor tlaku z přípojky adaptéru.
- 5) Oddělte rám disku a pružinu od regulátoru tlaku.
- 6) Otáčením ve směru hodinových ručiček vyjměte držák pružiny.

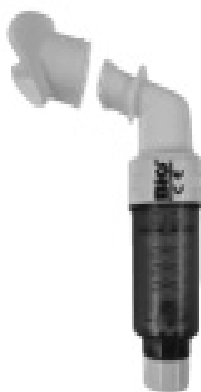
## Montáž

---

- 
- ▶ Našroubujte vodítko pružiny do regulátoru tlaku a vyrovnejte ho s výstupkem.
- 
- ▶ Po vložení pružiny ji vložte do rámu disku.
- 
- ▶ Sestavte tělo IMT a konektor hlavního těla.
- 
- ▶ Po montáži náustku připojte náustek k adaptéru

## Jak čistit a spravovat

---



- ▶ Díly omyjte vlažnou mýdlovou vodou a opláchněte, dokud se mýdlo zcela neodstraní.
- ▶ Jednotlivé díly pečlivě vysušte.
- ▶ Při dlouhodobém namáčení ve vodě pružina rezaví.
- ▶ Snadné čištění a oddělování. Snadno se odděluje a čistí pouze vyjmutím náustku.

## Výkonnost a kritéria

---

IMT nízká: max. 97cm H<sub>2</sub>O Tolerance: ±5cm H<sub>2</sub>O nebo ±10%

IMT střední: max. 174cm H<sub>2</sub>O Tolerance: ±5cm H<sub>2</sub>O nebo ±10%

IMT vysoká: max. 256cm H<sub>2</sub>O Tolerance: ±5cm H<sub>2</sub>O nebo ±10%.

\* IMT je účinný, pokud je nastavený tlak vyšší než 30% maximálního dechového tlaku (MIP).

\* IMT: Trénink dýchacích svalů

## Komponenty

---



Big Breathe IMT



Klipsy na nos



Náustek



Uživatelská příručka

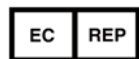
---

### GH INNOTEK co, Ltd.

# 406,2, Busandaehak-ro 63beon-gil, Geumjeong-gu, Busan,

Korejská republika

e-mail: [ghit@ghit.co.kr](mailto:ghit@ghit.co.kr) Tel: +82 51 (051)-518-4701 [www.ghit.co.kr](http://www.ghit.co.kr)



Evropský zástupce:

**CNJ Medical sas**

35 Avenue Dr. C. Gabriel Pravaz 38480 PONT DE BEAUVOISIN

[www.cnjmedical.com](http://www.cnjmedical.com) [info@cnjmedical.com](mailto:info@cnjmedical.com)

Tel: +33 (0)6 5149 98 17

Dovozce do ČR a SK	<b>d-Health s.r.o.</b> Hradešinská 2144/47 101 00 Praha 10-Vinohrady <a href="mailto:sales@d-health.cz">sales@d-health.cz</a> +420 725 450 657
-----------------------	---