

## Anwendung:

Entnehmen Sie den Atemtrainer, das gewellte Rohr und das Mundstück aus der Originalverpackung.

Befestigen Sie das Ende des Rohrs am Boden des Übungsgeräts. Während der gesamten Anwendung des Geräts sollten Sie den Atemtrainer in vertikaler Position vor Ihrem Gesicht halten und Ihren Rücken gerade halten.

## Anwendungshinweise:

1. Atmen Sie vor Beginn der Übung normal aus und platzieren Sie das Mundstück des Rohrs zwischen Ihren Lippen, wobei Sie genügend Druck ausüben, um das Austreten von Luft aus dem Mundstück zu verhindern.
  2. Um einen niedrigen Inspirationsfluss zu erzielen, atmen Sie ein, bis die erste Kugel angehoben ist. Halten Sie diese Position so lange wie möglich, während die zweite und dritte Kugel in ihrer Ausgangsposition verbleiben müssen.
  3. Um einen größeren Inspirationsfluss zu erzielen, atmen Sie ein, bis die erste und zweite Kugel vollständig in ihren Kammern angehoben sind, während die dritte Kugel in ihrer Ausgangsposition verbleiben muss.
  4. Lösen Sie das Mundstück und atmen Sie aus. Ruhen Sie sich einen Moment aus und atmen Sie normal.
  5. Um eine umfassendere Übung und Ausatmung zu erreichen, können Sie den Atemtrainer umdrehen (Bild des Übungsgeräts verkehrt herum und in Ruhe), es in vertikaler Position vor Ihr Gesicht halten und Ihren Rücken gerade halten.
  6. Um einen niedrigen Ausatemfluss zu erzielen, atmen Sie aus, bis die erste Kugel angehoben ist. Halten Sie diese Position so lange wie möglich, während die zweite und dritte Kugel in ihrer Ausgangsposition verbleiben müssen.
  7. Um einen größeren Ausatemfluss zu erzielen, atmen Sie aus, bis die erste und zweite Kugel vollständig in ihren Kammern angehoben sind, während die dritte Kugel in ihrer Ausgangsposition verbleiben sollte.
  8. Lösen Sie das Mundstück und ruhen Sie sich einen Moment aus, atmen Sie dabei normal.
  9. Wiederholen Sie die Übung wie von Ihrem medizinischen Fachpersonal angegeben.
- HINWEIS: Wenn Sie sich schwindelig oder benommen fühlen, nehmen Sie das Mundstück aus Ihrem Mund und atmen Sie einige normale Atemzüge. Setzen Sie danach die Verwendung des Atemtrainer fort.



Ruhende Position  
(Bild des Geräts in Ruhe)

Pflege: Vor und nach der Verwendung des Atemtrainers das Mundstück mit warmem Wasser reinigen, es zum Trocknen auf das Mundstück legen und den Atemtrainer wieder in seine Originaltasche legen, bis es wieder verwendet wird.

