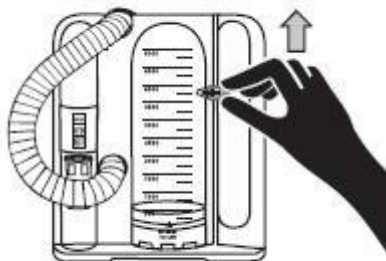


Träningsanordning Coach2 spirometer

Incentive djupandningsanordning bibehåller och förbättrar inspiratorisk volym och respiratorisk förmåga. Genom att förstärka respirationen bibehåller man viktiga lungfunktionerna och undviker komplikationer som ytlig andning orsakar.

Före träning, lär dig korrekt inandningsteknik.



Håll eller ställ träningsanordningen upprätt.

Ställ pekaren på ordinerad volymnivå.



Andas ut på normalt sätt.

Slut sedan läpparna ordentligt runt munstycket.

Andas in långsamt så att den gula fyrkanten stiger jämnt så nära smileyområdet som möjligt.



När inandningen är klar håll andan 3-6 sekunder.

Ta bort munstycket och andas ut på normalt sätt.

Upprepa 5-10 gånger, varje 1-2 timmar.

Upprensning: Tvätt munstycket och blåa slangen med diskmedel och skölj.