

Atemtrainer Spiro-Ball – entdecken Sie neue Lebensqualität!

Einfaches Lungenfunktionstraining regeneriert die Lunge effektiv und steigert die Lebensqualität

Gebrauchsanweisung:

Bringen Sie das offene Ende des Rohres an der Öffnung an. Verschieben Sie den Standanzeiger (gelb), bis Sie auf der Skala das mögliche Volumen (ml) oder das vom Arzt verordnete Volumen (ml) erreicht haben. Bevor Sie mit der Übung beginnen, müssen Sie die ganze Luft aus Ihren Lungen herauslassen. (C2) Nehmen Sie nun das Mundstück in den Mund, wobei Sie darauf achten sollten, dass Ihre Lippen fest an das Mundstück gepresst sind, um den Verlust von Luft beim Einatmen zu vermeiden. (C3) Atmen Sie tief und langsam ein, wobei Sie den Lungentrainer senkrecht und die Anzeigekugel für die Durchflussmenge in der Position halten müssen, dass der Ball auf Höhe des Smiley schwebt. Atmen Sie so tief wie möglich ein. Wenn Sie Ihre Höchstkazität erreicht haben, halten Sie die Luft für einen Augenblick an und beobachten den höchsten Stand, den der Kolben in der rechten Kammer erreicht hat. Versuchen Sie immer, das angestrebte Ziel zu erreichen. Wiederholen Sie den Vorgang so oft wie erforderlich. Führen Sie ca. 5-10 Atemzüge über den Tag verteilt 3 bis 5 mal durch. Schon durch wenige Übungen am Tag erreichen Sie messbare Verbesserungen der Kapazität Ihrer Lunge. Bei Schwindelgefühlen oder anderen Komplikationen reduzieren Sie die Anzahl der Übungen bzw. sprechen Ihren Arzt an.

Die Effekte auf einen Blick:

- > verminderte Atemnot
- > gesteigertes Wohlbefinden
- > inspiratorische Atemübungen
- > höhere körperliche Leistung
- > leichtes Abhusten
- > bessere Schleimlösung

Vorsichtsmaßnahmen:

- > Vor und nach Verwendung des Mundstückes sollten Sie es waschen und in seinem Halter zwecks verbesserten Hygieneschutzes befestigen und den Lungentrainer Spiro-Ball wieder an seinem ursprünglichen Ort bis zur nächsten Anwendung aufbewahren.
- > Achten Sie beim Ausatmen darauf, keine Luft in das Innere des Lungentrainers Spiro-Ball zu blasen. Die Feuchtigkeit kann die richtige Funktion beeinträchtigen und die Erzeugung von unerwünschten, infektiösen Bakterienkulturen begünstigen. Während der Übungen müssen Sie den Atemtrainer immer senkrecht halten.
- > Die Eingangsöffnungen unter dem Ball müssen immer offen bleiben.