

KENDALL RESPIFLO FS abivahend hingamise treenimiseks

Seadme kasutamine

1. Asetage seade vertikaalsesse asendisse, hingake sügavalt välja ning asetage huulik suhu (vt. Joonis 2)
2. Hingates mitte sügavalt sisse tõuseb pallike esimeses torus, teises torus jääb pallike paigale (vt. joonis 3). Hoidke võimalikult kaua esimes torus olevat pallikest üleval ning seejärel hoidke hinge kinni kolm sekundit.
3. Hingates sügavalt sisse tõuseb pallike esimeses torus ja teises torus. Kolmandas torus jääb pallike paigale (vt. Joonis 4).
4. Võtke huulik suust ning hingake tavapäraselt välja (vt. joonis 5). Puhkus (kordus) – peale igat sügavat väljahingamist hingake mõnda aega rahulikult. Korrake harjutust arsti ettekirjutusel.

MÄRKUS: Kui patsiendile valmistab raskusi pallikeste ülalhoidmine esimeses ja/või teises torus, siis võib seadet natuke kallutada, mis peaks harjutust lihtsustama.

Hingake sügavalt sisse.

Hoidke hinge kinni.

Hingake välja.

Hingake ühtlaselt (korrake harjutust).

AEGLANE JA SÜGAV SISSE HINGAMINE arendab, tugevdab ning toetab hingamissüsteemi funktsioone.

Maaletooja: AS SEMETRON, Kotka 26 11312 Tallinn, Tel 6837600, semetron@semetron.ee

