

## Ba-Tube -harjoittelu



Harjoittelun tarkoituksena on tehostaa hengitystä ja irrottaa limaa keuhkoputkista.

Harjoitteluvälineenä käytetään sinitulppaista Ba-Tube -putkea, jossa uloshengityksen vastus säädetään portaattomasti asteikolla 0-7 (0 = venttiili kiinni).

### Harjoitus

Säädä venttiilin vastus sinulle sopivaksi todettuun lukemaan. Mitä suurempi luku, sitä pienempi on vastus.

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla ilmaa suussa olevan putken läpi. Pyri normaaliin, rauhalliseen hengitysrytmiin.

Tee harjoitusta 10 minuuttia kerrallaan. Lepää 5-10 hengenvedon jälkeen. Pidä huulet tiiviisti putken ympärillä, sisäänhengitykset nenän kautta.

Harjoittele päivittäin 1-3 kertaa tai tarpeen mukaan. Tee harjoitus keuhkoputkia avaavan lääkkeen ottamisen jälkeen, jos sinulle on sellainen lääke käytössä.

### Puhdistus

Irrota osat toisistaan laitteen mukana tulevalla mustalla männällä ja kiehauta osat vedessä.

Kuivaa hyvin ja liitä osat yhteen siten, että sinisessä tulpassa oleva nuoli osoittaa asteikkoon päin.

Paina, kunnes tulppa napsahtaa kiinni.