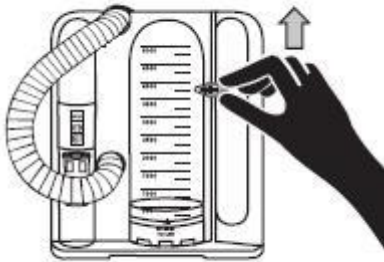


Sisäänhengitysharjoittelu Coach2 spirometrilla

Hengityksen syventäminen on erittäin tärkeä osa hengitystoimintaa. Sisäänhengitysharjoituslaite mittaa sisäänhengityksen tilavuutta, harjoittaa hengitysilhaksia sekä näyttää miten tehokkaasti keuhkot täyttyvät sisään hengittäessä. Hengitystä tehostamalla pidetään yllä elintärkeitä keuhkotoimintoja sekä vältetään pinnallisen hengityksen aiheuttamia haittavaikutuksia.

Ennen harjoittelun aloittamista opettele laitteella oikeanlainen sisäänhengitystekniikka.



Pidä laite pystyasennossa koko harjoittelun ajan.

Harjoittelun edetessä, voit asettaa laitteeseen sisäänhengityksen tavoitetason ja osoittimen kyseiselle tasolle.



Hengitä ulos normaalisti.

Laita suukappale tiiviisti huulien väliin.

Hengitä sisään rauhallisesti niin, että keltainen neliö nousee tasaisesti mahdollisimman lähelle hymynaama-aluetta.



Sisäänhengityksen loppuksi pidätä hengitystä 3-6 sekuntia.

Ota suukappale pois suusta ja hengitä ulos normaalisti.

Toista 5-10 kertaa, 1-2 tunnin välein.

Puhdistus: Pese suukappale ja haitariletku astianpesuaineella ja huuhtele.