

Instrukcja użytkowania

Zestaw do nauki gimnastyki oddechowej

**Opis:**

Trenażer pomaga pokonywać opory oddechowe co sprzyja poprawie wydolności płuc. Jego używanie zmniejsza ból, zwiększa pojemność oraz przepływ powietrza w płucach.

Spirometria motywacyjna przepływowa jest nieskomplikowana i łatwa w stosowaniu.

Model idealnie sprawdzi się w gabinetach lekarskich, przychodniach, szpitalach a także w domu.

Instrukcja obsługi:

1. Wykonaj ćwiczenia - aby poprawić pojemność płuc, należy wykonywać ćwiczenia oddychania. Należy umieścić ustnik trenażera do płuc w ustach i zacisnąć wargi wokół niego, aby zapobiec uciekaniu powietrza. Następnie należy wciągnąć powietrze przez nos, a następnie wydechać powoli przez ustnik trenażera do płuc. Powtórz to kilka razy, aż poczujesz, że Twoje płuca są w pełni wypełnione powietrzem.
2. Zwiększaj opór - w miarę postępu treningu należy stopniowo zwiększać opór trenażera do płuc. Należy to robić stopniowo, aby uniknąć urazów i zwiększać opór dopiero wtedy, gdy czujesz, że Twoje płuca są gotowe na więcej.
3. Regularność treningów - aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy regularnie wykonywać ćwiczenia na trenażerze do płuc. Najlepiej ćwiczyć codziennie lub co najmniej kilka razy w tygodniu.

Czyszczenie:

1. Rozbierz trenażer do płuc - przed rozpoczęciem czyszczenia należy rozebrać trenażer na poszczególne części.
2. Wymocz w wodzie z mydłem - umieść części trenażera w ciepłej wodzie z dodatkiem łagodnego detergentu lub mydła. Pozwól im namoczyć się przez kilka minut.
3. Szczotkowanie i płukanie - użyj miękkiej szczotki do usunięcia osadów, a następnie dokładnie spłucz części trenażera w czystej wodzie. Możesz również użyć strumienia wody pod ciśnieniem, aby dokładnie wypłukać wszystkie części.
4. Osuszanie - dokładnie osusz wszystkie części trenażera za pomocą ręcznika lub pozwól im wyschnąć na powietrzu.
5. Odkaż ustnik trenażera.
6. Złożenie - gdy wszystkie części są suche, zmontuj trenażer do pierwotnego stanu.

Kontakt:

Importer IN CORTA SP Z O. O.
Ul. Piotrkowska 270/417 Łódź
NIP: 527-277-46-98
Tel : 530 010 229, E-mail: sklep@medyczny.eu