

# Atemtrainer TRI-BALL

- › einfaches Lungenfunktionstraining
- › regeneriert die Lunge effektiv
- › steigert die Lebensqualität
- › Inspirationsübungen (SMI)



## Gebrauchsanweisung:

Entnehmen Sie den TRI-BALL der Verpackung und entfernen Sie den Schlauch aus der dafür vorgesehenen Halterung. Befestigen Sie das Ende des Schlauches am unteren Teil des Atemtrainers. Während der gesamten Atmungsübung sollte der TRI-BALL senkrecht und auf Höhe Ihres Gesichts gehalten werden.

1. Vor Beginn der Atemübungen atmen Sie bitte aus und umschließen dann das Mundstück fest mit den Lippen.
2. Zu Beginn sollten Sie nur so einatmen, dass die weiße Kugel aufsteigt. Versuchen Sie diese Position so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Die graue und die schwarze Kugel sollten in ihrer Ausgangsposition verbleiben.
3. Danach können Sie Ihre Lunge weiter trainieren, indem Sie kräftiger einatmen bis die weiße und die graue Kugel das obere Ende ihrer Kammern erreichen. Die schwarze Kugel sollte unbewegt bleiben. So erreichen Sie eine optimale Steigerung Ihres Atemvolumens und eine gleichmäßige Belüftung Ihrer Lunge.
4. Nach diesem mittleren Lungenfunktionstraining sollten Sie so stark und tief einatmen, bis alle drei Kugeln an das obere Ende der entsprechenden Kammern aufgestiegen sind. So erreichen Sie das höchste Lungenvolumen.
5. Lösen Sie jetzt das Mundstück aus Ihrem Mund und atmen Sie aus. Atmen Sie einige Minuten lang normal weiter.
6. Wiederholen Sie den Vorgang so oft wie erforderlich. Führen Sie über den Tag verteilt 3 bis 5 Mal ca. 5-10 Übungen durch. Schon durch wenige Übungen am Tag erreicht man messbare Verbesserungen der Kapazität der Lungen. Bei Schwindelgefühlen oder anderen Komplikationen reduzieren Sie die Anzahl der Übungen bzw. sprechen Sie Ihren Arzt an.

# Atemtrainer TRI-BALL – entdecken Sie eine neue Lebensqualität!

Einfaches Lungenfunktionstraining regeneriert die Lunge effektiv und steigert die Lebensqualität.

Durch gezieltes, einfaches Lungenfunktionstraining mit dem Atemtrainer TRI-BALL wird die Lunge komplett (bis in die tiefer liegenden Lungenbereiche) mit Sauerstoff durchflutet; die Durchblutung wird gesteigert und das vorhandene Lungenvolumen wird reaktiviert. Die Lungenbläschen (Alveolen) nehmen mehr Sauerstoff auf, Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestützt. Schleim, der sich in den unteren Lungenbereichen ansammelt, wird leichter abgehustet. Der vermehrte Sauerstoff wird über die Lunge direkt in die Blutbahn geleitet – Muskeln und Gehirn erhalten mehr Sauerstoff - die körperliche Leistungsfähigkeit wird erhöht und das Wohlbefinden steigt.

## Beschreibung:

Der Atemtrainer TRI-BALL ist ein Produkt zur Anwendung bei Atemtherapien. Das System besteht aus einem Mundstück, einem Saugrohr und einem Body, der drei bewegliche Kugeln enthält. Die Kugeln zeigen den Air-Flow (je nach Kugelfarbe – weiß = 600cc per/sec, grau = 900cc per/sec und schwarz = 1200cc per/sec) an.

## Anwendungsbereiche:

Bei Störungen im Lungensystem, bei Kurzatmigkeit, bei Problemen mit den Bronchien und bei verminderter Sauerstoffzufuhr kann der Atemtrainer TRI-BALL Abhilfe schaffen. Die Atemübungen für tiefes Einatmen sind ein wichtiger Bestandteil für die Regeneration bzw. Genesung. Das Üben hilft Ihnen, Ihr normales Atemverhalten schneller wiederherzustellen und verringert das Risiko von Atemkomplikationen. Zur Unterstützung einer schnellen und wirkungsvollen Heilung.

Regelmäßiges Training befreit die Lunge von z.B. Umweltbelastungen und Nikotinrückständen.

## Die Effekte auf einen Blick:

- > verminderte Atemnot
- > erhöhte Atemeffizienz
- > optimierte Atemmuskulatur
- > bessere Schleimlösung
- > leichtes Abhusten
- > höhere körperliche Leistung
- > gesteigertes Wohlbefinden

## Vorsichtsmaßnahmen:

- > Vor und nach Verwendung des Mundstückes sollten Sie dieses waschen und in seinem Halter zwecks verbesserten Hygieneschutzes befestigen und den Atemtrainer TRI-BALL wieder an seinem ursprünglichen Ort bis zur nächsten Anwendung aufbewahren.
- > Beim Ausatmen keine Luft in das Innere des Atemtrainers TRI-BALL blasen. Die Feuchtigkeit kann die richtige Funktion beeinträchtigen und die Erzeugung von unerwünschten, infektiösen Bakterienkulturen begünstigen.
- > Nicht in feuchter Atmosphäre aufbewahren.
- > Während der Übung muss der Atemtrainer senkrecht gehalten werden.
- > Die Eingangsöffnungen müssen bei Verwendung offen gehalten werden.