

Acapella choice – tyhjennyslaitteen käyttöohje

Laitteen käyttö tehostaa hengitystä sekä liman irtoamista uloshengitysvastuksen ja värinän avustuksella. Harjoitusvastus säädetään laitteen pohjassa olevasta säätöpyörästä (portaaton säätö 1-5). Vastus on sopiva silloin, kun laitteesta kuuluu puhallettaessa pieni ”värinä”, eikä harjoitus tunnu liian raskaalta. Jos käytät säännöllisesti keuhkoputkia avaavaa lääkitystä, ota lääke ennen harjoituksen tekemistä. Toteuta tyhjennyshoito istuen, seisten tai maaten.



Suoritustekniikka

1. Istu hyvässä asennossa selkä suorana, hartiat rentoina ja jalkapohjat lattialla. Harjoituksen voi tehdä myös selinmakuulla polvet koukussa.
2. Aseta laite suuhun, huulet tiiviisti suukappaleen ympärille.
3. Hengitä nenän kautta sisään.
4. Puhallus suukappaleeseen.
5. Puhalla 10 kertaa. Toista sarja 3 kertaa.
6. Hönkäise 2-3 kertaa puhallussarjojen välissä liman irtoamisen tehostamiseksi.
7. Tee harjoitus 3 kertaa päivässä.

Puhdistus

- Laitteen osat suositellaan pestävän päivittäin pesuaineella.
- Pesun ajaksi irrota laitteen osat toisistaan
- Kiehauta osata tai pese astianpesukoneessa kerran viikossa.

