

## Puhallusrenkas käyttöohje

### Vaikutus:

- Tehostaa keuhkotuuletusta ja liman irtoamista keuhkoputkista.
- Puhallus vastusta vastaan estää hengitysteitä painumasta kasaan.
- Ilma painuu liman taakse työntäen limaa ylöspäin ylempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä pois.

### Harjoituksen toteutus:

- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta.
- Uloshengityksellä puhalla renkaaseen tavallista pidempään.
- Toista, kunnes rengas on täynnä, enintään 10–15 puhallusta.
- Hönkäise 2-3 kertaa (hengitä voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena aivan kuin huurustaisit peiliä).
- Yski tarvittaessa.
- Tyhjennä ilmat renkaasta.
- Puhalla rengas täyteen \_\_\_\_\_ kertaa.

Toteuta harjoitus \_\_\_\_\_ kertaa päivässä.

### Puhdistus

Irrota puhallusrenkaan letkuosa ja pese se pesuaineella ja kuumalla vedellä päivittäin.