

Bruksanvisning för luftring

Effekt:

- Effektiviserar lungventileringen och slemlossningen från luftrören.
- En blåsning mot motstånd hindrar andningsvägarna från att sjunka ihop.
- Luften pressas bakom slemmet och skuffar det uppåt i de övre luftvägarna, varifrån man lättare får ut det genom kraftiga utandningar och hostande.

Övningens genomförande:

- Andas lugnt in genom näsan.
- Blås längre än vanligt i ringen vid utandning.
- Upprepa tills ringen är full, max. 10–15 blåsningar.
- Andas kraftigt ut 2–3 gånger (andas ut med munnen och struphuvudet öppna, som om du skulle framkalla imma på en spegel).
- Hosta vid behov.
- Töm ringen på luft.
- Blås ringen full _____ gånger.

Upprepa övningen _____ gånger per dag.

Rengöring

Ta loss slangdelen från luftringen och tvätta den dagligen med tvättmedel och hett vatten.