

Atemtrainer SMILE PLUS

- > Volumenanzeige bis 5.000 mL
- > verminderte Atemnot
- > erhöhte Atemeffizienz
- > höhere körperliche Leistung
- > gesteigertes Wohlbefinden
- > frei von PVC und Latex



Entdecken Sie eine neue Lebensqualität!

Einfaches Lungenfunktionstraining regeneriert die Lunge effektiv und steigert die Lebensqualität. Durch gezieltes, einfaches Lungenfunktionstraining mit dem Atemtrainer SMILE PLUS 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:

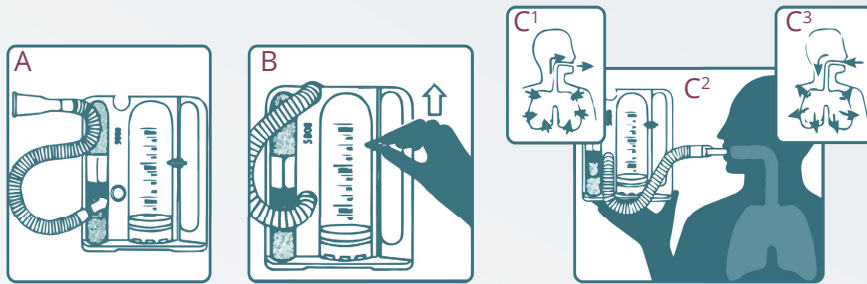
Der Atemtrainer SMILE PLUS ist ein Produkt zur Anwendung bei Atemtherapien. Das System besteht aus meinem Mundstück, einem Saugrohr und einem Body, der 3 bewegliche Elemente enthält: eine Anzeigekugel für die Durchflussmenge, einen Messkolben für das eingeatmete Volumen und einen Anzeiger für das zu erreichende Ziel.

Anwendungsbereiche:

Die Atemübungen für tiefes Einatmen sind ein wichtiger Bestandteil der Regeneration bzw. Genesung. Das Üben hilft, ein normales Atemverhalten schneller wiederherzustellen und verringert das Risiko von Atemkomplikationen. Regelmäßiges Training befreit die Lunge von z.B. Umweltbelastungen und Nikotinrückständen.

Atemtrainer SMILE PLUS – entdecken Sie eine neue Lebensqualität!

Einfaches Lungenfunktionstraining regeneriert die Lunge effektiv und steigert die Lebensqualität.



Reinigen Sie das Mundstück und den Schlauch regelmäßig mit handelsüblichem Spülmittel.

Der Atemtrainer ist frei von Epoxidharzen und Latex.

Anleitung

(A) Bringen Sie das offene Ende des Rohres an der Öffnung an. (B) Verschieben Sie den Standanzeiger (gelb), bis Sie auf der Skala das mögliche Volumen (ml) oder das vom Arzt verordnete Volumen (ml) erreicht haben. (C1) Bevor Sie mit der Übung beginnen, müssen Sie die ganze Luft aus Ihren Lungen herauslassen. (C2) Nehmen Sie nun das Mundstück in den Mund, wobei Sie darauf achten sollten, dass Ihre Lippen fest an das Mundstück gepresst sind, um den Verlust von Luft beim Einatmen zu vermeiden. (C3) Atmen Sie tief und langsam ein, wobei Sie den Atemtrainer senkrecht und die Anzeigekugel für die Durchflussmenge in der Position halten müssen, dass der Ball auf Höhe des Smiley schwebt. Atmen Sie so tief wie möglich ein. Wenn Sie Ihre Höchstkapazität erreicht haben, halten Sie die Luft für einen Augenblick an und beobachten den höchsten Stand, den der Kolben in der rechten Kammer erreicht hat. Versuchen Sie immer, das angestrebte Ziel zu erreichen. Wiederholen Sie den Vorgang so oft wie erforderlich. Führen Sie ca. 5-10 Atemzüge über den Tag verteilt 3 bis 5 mal durch. Schon durch wenige Übungen am Tag erreichen Sie messbare Verbesserungen der Kapazität Ihrer Lunge. Bei Schwindelgefühlen oder anderen Komplikationen reduzieren Sie die Anzahl der Übungen bzw. sprechen Ihren Arzt an.

Vorsichtsmaßnahmen

- Vor und nach Verwendung des Mundstückes sollten Sie es waschen und in seinem Halter zwecks verbesserten Hygieneschutzes befestigen und den Atemtrainer SMILE PLUS wieder an seinem ursprünglichen Ort bis zur nächsten Anwendung aufbewahren.
- Achten Sie beim Ausatmen darauf, keine Luft in das Innere des Atemtrainers SMILE PLUS zu blasen. Die Feuchtigkeit kann die richtige Funktion beeinträchtigen und die Erzeugung von unerwünschten, infektiösen Bakterienkulturen begünstigen. Während der Übungen müssen Sie den Atemtrainer immer senkrecht halten.
- Die Eingangsöffnungen unter dem Ball müssen immer offen bleiben.

Volumentabelle

Alter	Körpergröße / Frauen								
	147cm	152cm	158cm	163cm	168cm	173cm	178cm	183cm	188cm
20	2,25	2,40	2,55	2,75	2,90	3,05	3,20	3,35	3,50
25	2,20	2,35	2,50	2,65	2,80	2,95	3,10	3,25	3,40
30	2,10	2,25	2,40	2,60	2,75	2,90	3,05	3,20	3,35
35	2,05	2,20	2,35	2,50	2,65	2,80	2,95	3,10	3,25
40	1,95	2,10	2,25	2,45	2,60	2,75	2,90	3,05	3,20
45	1,90	2,05	2,20	2,35	2,50	2,65	2,80	3,00	3,10
50	1,80	1,95	2,10	2,30	2,45	2,60	2,75	2,90	3,05
55	1,75	1,90	2,05	2,20	2,35	2,50	2,65	2,80	2,95
60	1,65	1,82	1,95	2,15	2,30	2,45	2,60	2,75	2,90
65	1,60	1,75	1,90	2,05	2,20	2,35	2,50	2,65	2,80
70	1,50	1,65	1,80	2,00	2,15	2,30	2,45	2,60	2,75
75	1,45	1,60	1,75	1,95	2,05	2,20	2,35	2,50	2,65
80	1,35	1,50	1,65	1,85	2,00	2,15	2,30	2,45	2,60

Alter	Körpergröße / Männer										
	147cm	152cm	158cm	163cm	168cm	173cm	178cm	183cm	188cm	193cm	198cm
20	2,35	2,55	2,70	2,90	3,05	3,25	3,40	3,55	3,75	3,90	4,10
25	2,30	2,50	2,65	2,85	3,00	3,20	3,35	3,55	3,70	3,90	4,05
30	2,30	2,45	2,60	2,80	2,95	3,15	3,30	3,50	3,65	3,85	4,00
35	2,25	2,40	2,60	2,75	2,95	3,10	3,30	3,45	3,65	3,80	4,00
40	2,20	2,35	2,55	2,70	2,90	3,05	3,25	3,40	3,60	3,75	3,95
45	2,15	2,35	2,50	2,70	2,85	3,05	3,20	3,35	3,55	3,70	3,90
50	2,10	2,30	2,45	2,65	2,80	3,00	3,15	3,35	3,50	3,70	3,85
55	2,10	2,25	2,40	2,60	2,75	2,95	3,10	3,30	3,45	3,65	3,80
60	2,05	2,20	2,40	2,55	2,75	2,90	3,10	3,25	3,45	3,60	3,80
65	2,00	2,15	2,35	2,50	2,70	2,85	3,05	3,20	3,40	3,55	3,75
70	1,95	2,15	2,30	2,50	2,65	2,85	3,00	3,15	3,35	3,50	3,70
75	1,90	2,10	2,25	2,45	2,60	2,80	2,95	3,15	3,30	3,50	3,65
80	1,90	2,05	2,20	2,40	2,55	2,75	2,90	3,10	3,25	3,45	3,60

Inspirationskapazität in Liter auf 50 ml gerundet. Veröffentlicht aus dem Manual of Pulmonary Function Testing (Handbuch der Tests der Lungenfunktion) von G. Ruppel, Mosby Publishing, 6. Auflage Seite 461, 1994