

Дыхательный тренажер Акапелла (Ascapella)

Правила использования

1 Вымойте руки.



2 Проверьте установки уровня нагрузки (в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача).



3 Сделайте глубокий длинный вдох, задействуя мышцы живота и диафрагмы.



4 Возьмите мундштук в рот.



 При использовании маски плотно прижмите ее к носу и рту.

5 По возможности задержите дыхание на 2-3 секунды.



Для создания вибраций сделайте активный, но не форсированный выдох через Ascapella®. Выдох должен быть в 3-4 раза длиннее вдоха. Во время выдоха плотно обхватите губами мундштук (при необходимости используйте носовой зажим). Вы ощутите эффект от терапии быстрее, если вдохи будут глубокими, а время выдоха длительным. Тренируйтесь на счет. Вдох на раз-два, задержка дыхания – три-четыре, выдох на пять-шесть-семь-восемь.

6 Повторите дыхательные упражнения 10-20 раз или в соответствии с назначением лечащего врача.



7 Извлеките мундштук (или отнимите от лица маску) и выполните 2-3 'Хафф' кашля, чтобы помочь Вам откашлять мокроту. При необходимости попросите лечащего врача показать правильную технику откашливания – «хаффинга».

