

Lungentrainer “SMILEplus”



www.lungentrainer.at

Atmung ist Leben!

zum Training des inspiratorischen Atemflusses

Anwendungsbeschreibung

Reinigen Sie das Mundstück und den Schlauch regelmäßig mit handelsüblichem Spülmittel oder dem speziellen Reinigungsmittel für Lungentrainer WASHE.

Der Lungentrainer ist frei von PVC und Latex.

Lungentrainer SMILEplus – entdecken Sie eine neue Lebensqualität!

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) od. 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 Lungentrainer senkrecht und die Anzeigekugel für die Durchflussmenge in der Position halten müssen, dass der gelbe Kolben 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 Lungentrainer SMILEplus wieder an seinem ursprünglichen Ort bis zur nächsten Anwendung aufbewahren.
- Achten Sie beim Ausatmen darauf, keine Luft in das Innere des Lungentrainers SMILEplus zu blasen. Die Feuchtigkeit kann die richtige Funktion beeinträchtigen und die Erzeugung von unerwünschten, infektiösen Bakterienkulturen begünstigen. Während der Übungen müssen Sie den Lungentrainer immer senkrecht halten.
- Die Eingangsöffnungen unter dem gelben Kolben müssen immer offen bleiben.

Volumentabellen:

Alter	Körpergröße / Frauen								
	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm
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										
	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm	193 cm	198 cm
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