



## Brugsanvisning

Træning med Smart Breathe, tag enheden i munden og ånd ind igennem næsen for 2-3 sekunder, og udånd langsomt gennem munden. Udåndingen skal være længere end indånding samt over tiden skal udånding forlænges. For eksempel hvis man starter med at udånde i 7 sekunder under træning, så skal der hver uge blive tilføjet et sekund, for til sidst at ende op med en udånding på 20-30 sekunder. Udåndings modstanden kan justeres individuelt ved at rotere den yderste ring. Start altid i begyndelsen med den laveste modstand. Den rigtige modstand justeres efter hvordan ens sundheds tilstand er. Bliver man træt efter 15 minutters vejtrækningsøvelser, så er det ikke den rigtige modstand man har valgt. Modstanden skal øges over tid for at opnå maksimalt effekt efter 1-3 måneder ved regelmæssig træning. For at øge effektiviteten af træningen, er det vigtigt at trække vejret via diafragma, som kan tjekkes ved at maven hæver sig ved indåndingen og ved udånding skal maven sænke sig. Den inderste ring på Smart Breathe er til at justere modstanden, når man trækker vejret ind gennem munden, og som primært bruges til at træne respirations-musklen for styrkelse af udholdenhed hos atleter.

Apparatet er nemt at rengøre ved at skylle den igennem med koldt vand eller sprit.

In2care

Bannebjergvej 14

3230 Græsted

Tlf: 20 208 530

[info@in2care.dk](mailto:info@in2care.dk)