

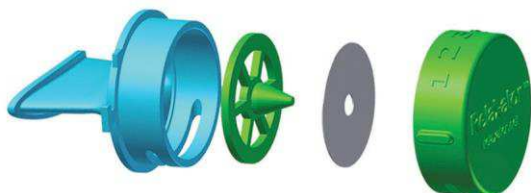
6

Opbevaring, rengøring, mærkning

Opbevar Relaxatoren i den medfølgende beholder. Du rengør Relaxatoren ved at skylle den i varm vand lægge den i varmt vand med lidt opvaskemiddel i. Skriv dit navn på det grønne bånd med en tus.

7

Demontering & fjernelse af membran



Relaxatoren indeholder en gummimembran for at forhindre indånding gennem munden. Det er især nyttigt, hvis du har for vane at trække vejret gennem munden, men kan fjernes, hvis du ønsker det. Adskil mundstykket ved at skubbe dækslet af dysen. Fjern membranen og "vognhjul" ved at lirke med f.eks. en frokostkniv gennem matricen og skubbe membranen ud. Sæt Relaxatoren sammen igen ved at presse vognhjulet mod bagsiden af dysen. BEMÆRK! Sørg for, at den lille knop på dysen passer med hullet på bagsiden.

8

Fremstilling

Relaxatoren er udviklet og fremstillet i Sverige i genanvendt ABS-plast og indeholder ingen ftalater eller Bisfenol A Opbevaringsbeholderen er fremstillet af genudvundet polypropenplast. De grønne og blå farver udgør 2 procent af totalvægten. Både farve og plast er levnedsmiddelgodkendt. Relaxatoren er klasseret som medicinsk hjælpemiddel klasse 1 og har godkendt CE-mærkning. Yderligere information hos Sorena AB, Box 8078, 16308 Spånga, Mail info@sorena.se eller til www.AstmaCare.dk, mail AstmaCare.dk

9

Hus

Vejrtrækningsøvelserne påvirker alle processerne i kroppen og kan give store og hurtige forandring i blodgennemstrømningen til hjerne, hjerte, lever, mave, tarme og andre organer. Tag det derfor med ro når du træner med Relaxatoren hvis din krop ikke er i fuldstændig balance og hvis du får medicin for forskellige lidelser.

Relaxator™

Træning af åndedrættet

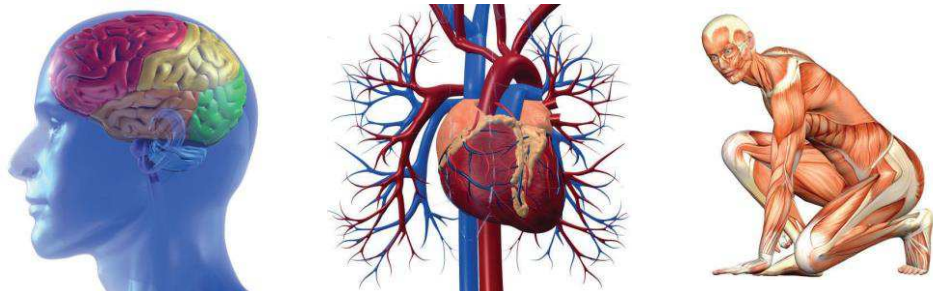


FULD AF ENERGI OG HARMONI GENNEM ÅNDEDRÆTTET



1 Forbedret åndedræt giver forbedret iltning

Hvis vi holder op med at trække vejret dør vi. Ilt er livsvigtigt for alle vore organer. Bruges i kroppen for at producere energi. Når vi holder op med at trække vejret kan vi kun overleve nogle minutter på grund af iltmangel. De organer der har mest brug for ilt er hjernen og hjertet og så alle kroppens muskler. Selv om hjernen kun udgør to procent af kropsvægten anvender en helt op til tyve procent af den ilt vi forbruger. Vort hjerte slår ca. 100 000 slag hver eneste dag og er også storforbruger af ilt. Relaxatoren hjælper alle vigtige organer og muskler med at få den mængde ilt de behøver.



2 Hvordan bruger jeg Relaxatoren?

1. Indstil Relaxatoren på den ønskede modstand ved at dreje mundstykket så åbninger bliver så stor/lille som du ønsker. Der findes 5 trinløse indstillinger - 5 den kraftigste modstand, 1 den letteste. Husk lige - det er ingen konkurrence, så find modstanden der giver dig en rolig, rytmisk vejtrækning. Din bedste chance er at udfordre dig med moderate modstand, samtidig med en afslappet vejtrækning
2. Tag Relaxatoren i munden. Lad den hvile let mellem læberne, et giver bedste afslapning. Lad være med at bide i den med tænderne. Det giver spændinger i kæberne.
3. Træk vejret ind gennem næsen ud gennem Relaxatoren. Ved udånding trækker maven og den nederste del af brystkassen sig langsomt ind mens øverste del af brystkassen og skuldrene er helt stille.
4. Træk vejret ind gennem næsen, stille og roligt. Ved indåndingen lander luften "i maven" som udvider sig lidt mens øvre del af brystkassen og skuldrene er stille. Selv den nedre del af brystkassen udvider sig lidt i alle retninger.
5. Træn med Relaxatoren et kvarter et par gange om dagen til at begynde med. Det giver dig i løbet af kort tid en god effekt. Når først du har vænnet dig til Relaxatoren er der ikke grænser for hvor meget du må bruge den. Den optimale vejtrækning er 8-12 åndedræt pr. min - og hvert åndedræt 0,5l luft. Det opnår du ved niveau 3-4.

6. Stræb efter en afslappet vejtrækning når du træner med Relaxatoren. Du skal ikke anstrenge dig for at træningen bliver mere effektiv. Læg mærke til hvordan du trækker vejret efter træningen. Er din vejtrækning stille, rolig og rytmisk så er alt i orden. Stille betyder et åndedræt der lige når ned i den nederste del af lungerne.

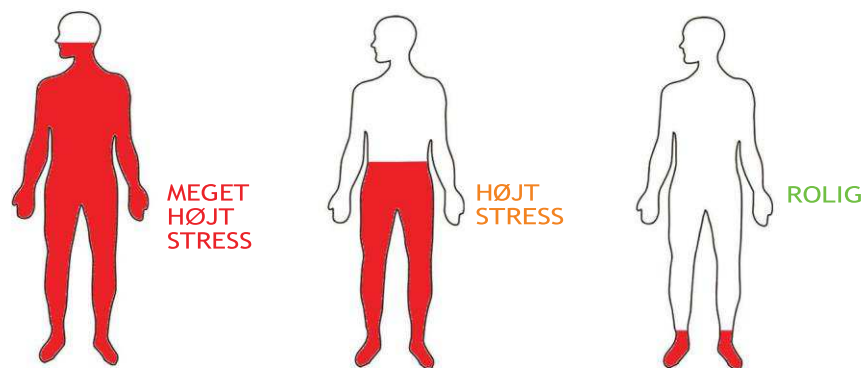
3 Hvornår bruger jeg Relaxatoren?

Du kan bruge Relaxatoren i mere akutte situationer. Ved højt stress, lav energi, smerte, hoste, uro, angstanfald, astma- og allergianfald, fødsel m.m. Relaxatoren kan også bruges forebyggende ved at øve sig på at trække vejret rigtigt også i bilen, foran TV, når du læser, laver mad eller læser avisen, foran pc'en, på arbejde, inden et vigtigt møde, under meditation, inden sengetid, før eller under træning, på golfbanen, under graviditet ... HUSK Relaxatoren er ingen erstatning for evt. medicin. Rådfør dig altid med din læge inden du går i gang med at ændre din medicinering.

4 Træn dine mavemuskler og corestabilitet

Når du ånder ud med modstand træner du dine mavemuskler og dit mellemgulvet, vores vigtigste åndedrætsmuskel! Hvis du vil træne dine mavemuskler, mellemgulvet og din corestabilitet skal du indstille Relaxatoren på 4-5 og presse luften igennem.

5 Mindske uro og stress og øge koncentrationsevnen



De mange indtryk og aktiviteter i vores hverdag øger presset på en stresset hjerne. Den stressede hjerne gør, at vi i højere grad bliver urolige og bange for fremtiden, dvæler ved gårsdagens problem eller vi har svært ved at koncentrere os. Relaxatoren hjælper dig til en langsommere vejtrækning som samtidig er dyb og rytmisk. Det giver øget afslapning som mindsker stress og uro. Øger vores evne til koncentration og indlæring.