

Ademvolumetrainer

Uitleg voor patiënten

- Houd het apparaat rechtop. Adem normaal uit.
- Plaats uw lippen stevig om het mondstuk.
- Adem langzaam in om de zuiger omhoog te brengen. De bovenkant van de oranje luchtvlotter moet bij het inademen tussen de blauwe strepen blijven.
- Blijf inademen en probeer de zuiger omhoog te brengen (de bovenkant van de zuiger geeft het ingeademde volume aan). Daarna ademt u weer uit.
- Herhaal dit 3x of vaker indien nodig.

Belangrijk!

Neem na iedere ademhaling voldoende rust. Dit kan variëren van 15 seconden tot 1 minuut rust. Doet u dit niet? Dan kunt u duizelig worden of gaan hyperventileren.