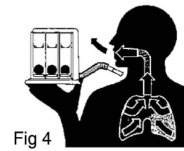
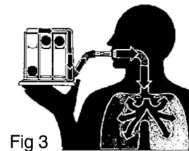
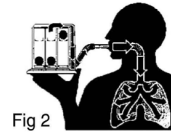
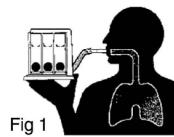




68826 3-Kammer Lungentrainer
3-chamber lung trainer
Entraîneur pulmonaire à 3 chambres
tríkomorový plicní trenažér
3-komorový pľúcny trenažér



DE:

Vielen Dank, dass Sie sich für unser 3-Kammer Lungentrainer entschieden haben.
Wir hoffen, dass Sie mit Ihrem Kauf zufrieden sind.

So verwenden Sie Ihren Lungen Trainer

1. Halten Sie das Gerät in einer aufrechten Position.
2. Atmen Sie normal ein und schließen Sie dann Ihre Lippen fest um das Mundstück am Ende des grünen Schlauchs. (Abb. 1)
3. NIEDRIGE DURCHFLUSSRATE - Atmen Sie so schnell ein, dass nur die Kugel in der ersten Kammer angehoben wird. Der Ball in der zweiten Kammer muss an seinem Platz bleiben. Diese Position sollte für drei Sekunden oder so lange wie möglich gehalten werden, je nachdem, was zuerst eintritt. (Abb. 2)
4. HOHE DURCHFLUSSRATE - Atmen Sie so schnell ein, dass die Kugeln der ersten und zweiten Kammer angehoben werden. Achten Sie darauf, dass die dritte Kammerkugel während der gesamten Dauer dieser Übung in der Ruheposition bleibt. (Abb. 3)
5. AUSATMEN - Nehmen Sie das Mundstück heraus und atmen Sie normal aus (Abb. 4) RELAX (Wiederholung) - Nach jedem längeren tiefen Atemzug nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auszuruhen und normal zu atmen.

HINWEIS: Wenn Sie das Gerät nach vorne kippen, können Sie das Lungentraining für Benutzer erleichtern, denen es schwerfällt, den Ball oder die Bälle anzuheben, während Sie das Gerät in aufrechter Position halten.

Reinigung: Wenn Sie den Schlauch reinigen möchten, waschen Sie ihn mit Seife und warmem Wasser.

EN:

Thank you for purchasing our 3-chamber lung trainer.
We hope you are satisfied with your purchase.

How to use your lung trainer

1. hold the device in an upright position
2. inhale normally and then close your lips tightly around the mouthpiece at the end of the green tube. (Fig. 1)
3. LOW FLOW RATE - Breathe in so quickly that only the ball in the first chamber is lifted. The ball in the second chamber must remain in place. This position should be held for three seconds or as long as possible, whichever comes first. (Fig. 2)
4. HIGH FLOW RATE - Inhale fast enough to lift the balls in the first and second chambers. Make sure that the third chamber ball remains in the resting position for the entire duration of this exercise. (Fig. 3)
5. BREATHE OUT - Remove the mouthpiece and breathe out normally (Fig. 4) RELAX (repetition) - After each prolonged deep breath, take a moment to rest and breathe normally.

NOTE: By tilting the device forwards, you can make lung training easier for users who find it difficult to lift the ball or balls while holding the device in an upright position.

Cleaning: If you want to clean the hose, wash it with soap and warm water.

FR :

Nous vous remercions d'avoir choisi notre appareil d'entraînement pulmonaire à 3 chambres.
Nous espérons que vous êtes satisfait de votre achat.

Comment utiliser votre entraîneur de poumons

1. tenez l'appareil en position verticale.
 2. inspirez normalement, puis fermez fermement vos lèvres autour de l'embout buccal situé à l'extrémité du tube vert. (Fig. 1)
 3. FAIBLE DÉBIT - Inspirez suffisamment vite pour que seule la bille du premier compartiment soit soulevée. La balle dans la deuxième chambre doit rester en place. Cette position doit être maintenue pendant trois secondes ou aussi longtemps que possible, selon ce qui se produit en premier. (fig. 2)
 4. DÉBIT ÉLEVÉ - Inspirez suffisamment vite pour soulever les balles du premier et du deuxième compartiment. Veillez à ce que la sphère du troisième compartiment reste en position de repos pendant toute la durée de cet exercice. (fig. 3)
 5. EXPIRATION - Retirez l'embout buccal et expirez normalement (fig. 4) RELAX (répétition) - Après chaque respiration profonde prolongée, prenez un moment pour vous reposer et respirer normalement.
- REMARQUE : en basculant l'appareil vers l'avant, vous pouvez faciliter l'entraînement pulmonaire des utilisateurs qui ont des difficultés à soulever la ou les balles tout en maintenant l'appareil en position verticale.
- Nettoyage : Si vous souhaitez nettoyer le tuyau, lavez-le avec du savon et de l'eau chaude.

CZ:

Děkujeme, že jste si zakoupili náš tříkomorový trenážer plic.
Doufáme, že jste s nákupem spokojeni.

Jak používat plicní trenážer

1. Držte přístroj ve vzpřímené poloze.
 2. normálně se nadechněte a poté pevně uzavřete rty kolem náustku na konci zelené trubice. (Obr. 1)
 3. NÍZKÝ PRŮTOK - vdechněte tak rychle, aby se zvedla pouze kulička v první komoře. Kulička ve druhé komoře musí zůstat na místě. Tuto polohu je třeba udržet po dobu tří sekund nebo co nejdéle, podle toho, co nastane dříve. (Obr. 2)
 4. VYSOKÁ PRŮTOKOVÁ RYCHLOST - Nadechněte se tak rychle, aby se zvedly kuličky v první a druhé komoře. Dbejte na to, aby koule ve třetí komoře zůstala v klidové poloze po celou dobu cvičení. (Obr. 3)
 5. VÝDECH - Vyjměte náustek a normálně vydechněte (obr. 4) RELAXACE (opakování) - Po každém delším hlubokém nádechu si na chvíli odpočítejte a normálně dýchejte.
- POZNÁMKA: Nakloněním přístroje dopředu můžete usnadnit trénink plic uživatelům, pro které je obtížné zvedat míč nebo míčky při držení přístroje ve vzpřímené poloze.
- Čištění: V případě, že je přístroj v provozu, je nutné jej vyčistit: Pokud chcete hadici vyčistit, umyjte ji mýdlem a teplou vodou.

SK:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš 3-komorový pľúcny trenážer.
Dúfame, že ste s nákupom spokojní.

Ako používať váš pľúcny trenážer

1. Držte zariadenie vo vzpriamenej polohe
 2. normálne sa nadýchnite a potom pevne zatvorte pery okolo náustka na konci zelenej trubice. (Obr. 1)
 3. NÍZKA PRIETOKOVÁ RÝCHLOSŤ - vdychujte tak rýchlo, aby sa nadvihla len guľôčka v prvej komore. Guľôčka v druhej komore musí zostať na mieste. V tejto polohe treba zotrvať tri sekundy alebo čo najdlhšie, podľa toho, čo nastane skôr. (Obr. 2)
 4. VYSOKÁ RÝCHLOSŤ VDYCHU - Vdychujte dostatočne rýchlo, aby sa zdvihli guľôčky v prvej a druhej komore. Dbajte na to, aby loptička v tretej komore zostala v pokojovej polohe počas celého trvania tohto cvičenia. (Obr. 3)
 5. VÝDYCH - Vyberte náustok a normálne vydýchnite (obr. 4) RELAX (opakovanie) - Po každom dlhšom hlbokom nádychu si na chvíľu oddýchnite a normálne dýhajte.
- POZNÁMKA: Naklonením zariadenia dopredu môžete uľahčiť tréning pľúc používateľom, pre ktorých je ťažké zdvihnúť loptu alebo loptičky, keď držia zariadenie vo vzpriamenej polohe.
- Čistenie: V prípade, že sa zariadenie používa na čistenie, je potrebné ho vyčistiť: Ak chcete hadicu vyčistiť, umyte ju mydlom a teplou vodou.
- Distributed by / Verteilt durch / Distribué par.

The Enterprise Department Ltd, Trading as Coopers of Stortford.

UK address: 11 Bridge Street, Bishops Stortford

Herts, UK, CM23 2JU

Tel: 0330 331 0300

Customer Services: enquiries@coopersonstortford.co.uk

Web Site: <https://www.coopersonstortford.co.uk>

The Enterprise Department Ltd, Trading as -

NI address: D.S.B. LD, 160 Bd. De Fourmies, 59100 Roubaix, France

Tel: +44 (0) 330 331 0300

Customer Services: enquiries@coopersonstortford.co.uk

Web Site: <https://www.coopersonstortford.co.uk>

DE/FR/CZ/SK :

3Pagen

Hergestellt für 3Pagen

Sankt-Joeris-Strasse 16-28

53477 Alsdorf

Tel: +49 (0) 2404/980-204

Customer Services: kontakt@3pagen.de

Web Site: www.3pagen.de

