

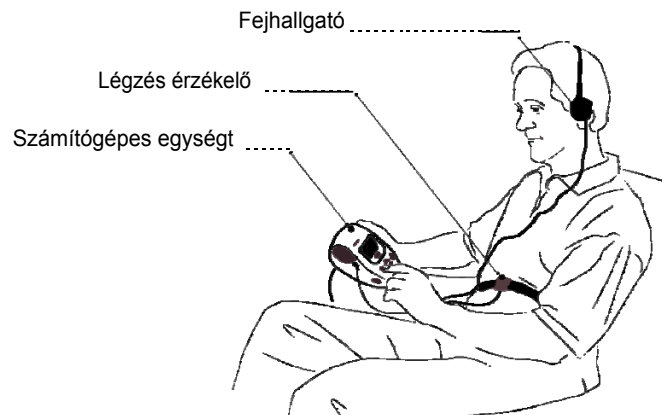
Üdvözljük!

Gratulálunk, hogy a RESPeRATE készülék megvásárlása mellett döntött! A RESPeRATE az első klinikailag bizonyított készülék, amely hatékonyan csökkenti a stressz-szintet és magas vérnyomást.

A RESPeRATE személyre szabott iránymutatással szolgál Önnek a terápiás légzéshez: a lassú, megerőltetés nélküli légzéshez, megnyújtott kilégzési szakasszal, amely képes elernyeszteni az ereket. Ezáltal a vér szabadabban képes áramlani, és egyben szignifikánsan csökken a vérnyomása.

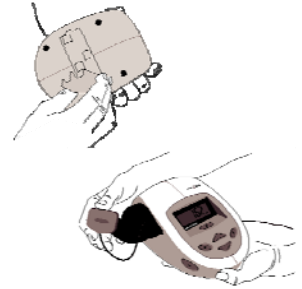
Önnek mindössze megfelelően kell lélegeznie.

Ez a gyors útmutató eligazítja Önt a készülék fontosabb működési fázisaiban. Részletesebb információhoz a kezelési útmutatóban juthat.



1. Lépés: A készülék előkészítése

- I. Helyezze be az elemeket.
- II. Vegye elő a fejhallgatót és a légzésérzékelőt.



2. Lépés: A légzésérzékelő elhelyezése

A légzésérzékelő legalkalmasabb pozíciója azon testrészünk, amely mély légzés alkalmával a leginkább mozog, vagyis a felső mellkas vagy a hasrész. Annak megállapítására, hogy Önnek melyik felel meg leginkább:



I. Üljön le egy kényelmes székbe és dőljön hátra.

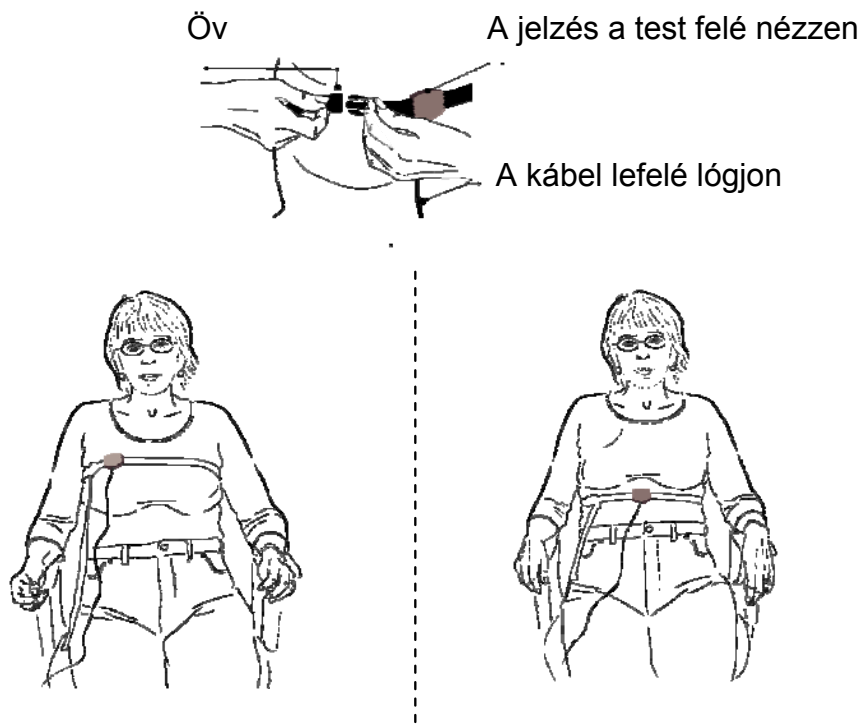
II. Helyezze a kezeit a képen látható módon és lélegezzen a megszokott módon. Tapintsa ki, hogy melyik módon.

III. Tapintsa ki, hogy melyik keze mozdul meg először, amikor megkezdí a belégzését – ide kell helyezni az érzékelőt.

Amennyiben mégsem képes megállapítani az alkalmas pozíciót, nyugodtan helyezze az érzékelőt a felső mellkasára!

3. Lépés: Helyezze fel az érzékelő övet

- I. Tegye fel a rugalmas övet a légzésérzékelővel a felső hasrészére vagy a mellkasára (a 2. lépés alapján). Ellenőrizze a légzésérzékelőn, hogy a jelzés a teste felé néz, illetve az összekötő kábel lefelé lóg.
- II. Csatolja be az övet elöl, és helyezze kényelmesre (ne legyen se túl szoros, se túl laza).



4. Lépés: Helyezze fel a fejhallgatót

Ellenőrizze, hogy a fejhallgató megfelelően csatlakoztatva van-e a készülék jobb oldalához, majd helyezze a fejére.

5. Lépés: A RESPeRATE használata

Mielőtt elkezdené használni a RESPeRATE készüléket, ajánljuk, hogy fordítson pár percet az alábbiakban részletezett pontokra is!

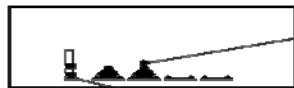
Miután befejezte az útmutató olvasását, kényelmesen dőljön hátra, és lazuljon el... kapcsolja be a készüléket (nyomja meg az ON/OFF gombot).

RESPeRATE Duo felhasználók: Válassza ki a #1 vagy #2 –t miután bekapcsolta a készüléket.

Egyszerűen kövesse a RESPeRATE hangutasításait, amelyek eligazítják Önt a Felismerési Fázisban. Ezután következik a 15 perces Légzési Gyakorlat.

I. Felismerési Fázis

Lélegezzen a megszokott módon, amíg a készülék felismeri és beméri az Ön egyéni légzésszámát és ritmusát.



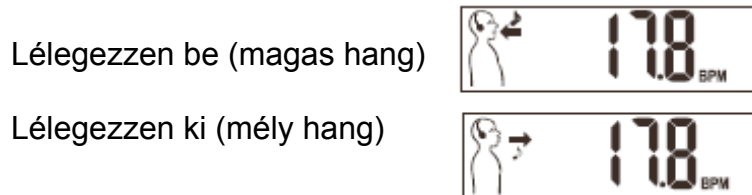
Egy kis háromszög jelenik meg minden analizált légzés alkalmával

A légzés mérő belégzéskor megtelik (kilégzéskor megüresedik)

Figyeljen a két rövid "felismerési zenei tónus-ra". Egy rövid magas hang hallható belégzéskor. Egy rövid mély hang hallható kilégzéskor. Mindezt a kijelzőn is követheti a Légzés Mérő segítségével. Ha a hangok vagy a Légzés Mérőn jelzettek nem egyeznek az Ön által észlelt ki- és belégzéssel, olvassa el a Kezelési Útmutatóban található "Érzékelő Pozíció Segítség Mód" fejezetet a 39. oldalon.

II. Légzés Gyakorlat

Miután négy légzést kiértékelt a készülék és a négy háromszög megjelent a kijelzőn, a kellemes zenei tónus elkezdődik. Próbálja szinkronizálni légzését a "belégzés" és "kilégzés" útmutatóhoz. Amikor a magas hangot hallja, fokozatosan lélegezzen be. Amikor a második (mély) hangot hallja, fokozatosan lélegezzen ki.



Fontos:

Az útmutató tónusok esetleg túl lassúvá válhatnak, melyeket nehéz követni megerőltetés nélkül, vagy arra készítenék, hogy visszatartsa a lélegzetét (például amikor teli tüdővel belégzést, vagy üres tüdővel kilégzést kér). Ilyenkor hagyja abba a légzés szinkronizálást, és lélegezzen a megszokott módon. A RESPeRATE újra elkezd hozzáigazodni az Ön ritmusához és a lassítási folyamatot megismétli.

Az Ön Célja

Gyakorlat célja: legalább 10 perc gyakorlati idő a Terápiás Légzés Zónában, ami a percenként 10 alatti légzésszámot jelenti.

Heti cél: legalább 40 perc gyakorlati idő a Terápiás Légzés Zónában.

Egy 10 perces Terápiás Óra jelzés jelenik meg, amint eléri ezt a zónát



A Heti Terápiás Légzés idő megjelenik minden alkalommal a készülék bekapcsolása után



Ismerje meg a RESPeRATE készüléket



Tippek a RESPeRATE használatához

1. Legyen türelmes – az eredmények kéznél vannak. Míg minden egyes gyakorlat jótékony hatása azonnali kellemes érzést biztosít, addig a stressz és vérnyomás csökkenés legalább 4-6 hét időt vesz igénybe.
2. Ellenőrizze, hogy elérte-e a heti célt. A fejlődés nyomonkövetéséhez a készülék bekapcsolásakor megjelenik a Hatékony Gyakorlati Idő heti viszonylatban. Az Ön célja, hogy ez az idő 40 perc felett legyen hetente.
3. Lélegezzen megerőltetés nélkül. A RESPeRATE gyakorlat nem egy verseny, ahol a lehető leghatékonyabb légzésrátát kell elérni. A cél elérésében nem is hasznos a szélsőségesen alacsony értékek teljesítése.
4. Fokozatosan lélegezzen. Ne tartsa vissza a lélegzetét belégzés után. A megerőltetés nélküli légzés leginkább az orron keresztüli belégzés, és a szájon át történő kilégzés révén tud érvényesülni. Egyik módja a megnyújtott kilégzés elősegítésének a száj “csücsörítése”, mint amikor gyertyát fújunk el.
5. Más légzés technikák, mint a légzés tartás vagy a Buteyko technika a RESPeRATE használata során nem ajánlott. Ezek a technikák odafigyelést igényelnek, ezáltal nem segítik a készülék által elérni kívánt cél elérését.

További információ

Synectron Bt.
info@synectron.com
www.resperate.hu
tel.: +36 20 925 6275

RESP@RATE

A nyugalom pillanata



Gyors kezdési útmutató