



Поздравляем вас с приобретением тренажера O2IN.

Что такое O2IN?

O2IN — это современный тренажер для тренировки дыхательных мышц в движении и очищения легких.

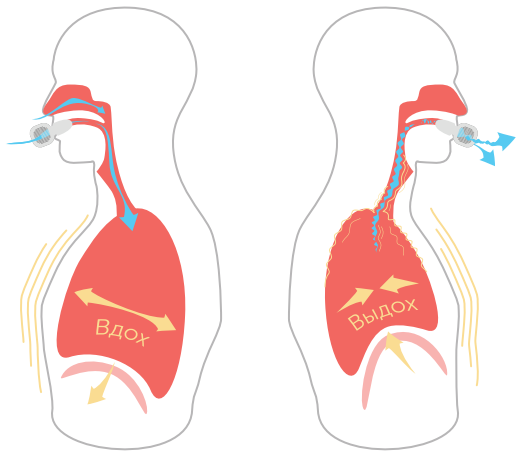
Для кого он создан?

- Для всех, кто хочет комфортно дышать в городе и легко справляться с его ритмом: вдыхать глубже, проходить привычные или большие расстояния быстрее и без одышки, легче восстанавливаться после болезней.
- Для всех, кто занимается спортом и хочет повысить эффективность тренировок.
- Для всех, кому важно повышать уровень усвоения кислорода для стимулирования выработки коллагена, повышения эластичности кожи и уменьшения стресса.
- Для всех, кому важны профилактика инфарктов и инсультов.
- Для всех спортсменов, кому важен результат.

Как работает O2IN

Тренажер "O2IN" создает вибрационное сопротивление потоку выдыхаемого воздуха во время выполнения практически любых физических упражнений, что способствует тренировке мышц и активному выведению мокроты из дыхательных путей.

Конструктив тренажера разработан таким образом, что можно легко вдыхать как носом, так и ртом.



Эффект от использования тренажера:

- Увеличивается нагрузка на дыхательные мышцы, развивается их сила и выносливость.
- Углубляются вдох и выдох.
- Улучшается вывод мокроты из легких.
- Увеличивается и нормализуется жизненная емкость легких.
- Увеличивается уровень кислорода в крови и питание внутренних органов.
- Уходит ощущение хронической усталости, становится проще концентрироваться, а также легче переносить любые физические нагрузки.

Уникальная особенность тренажера заключается в том, что наибольшая эффективность его работы достигается при его использовании во время выполнения различных физических упражнений!

При этом, меняя интенсивность выполнения упражнения, вы можете сами регулировать уровень возникающей концентрации кислорода и углекислого газа в выдыхаемом воздухе, а также коэффициент использования кислорода.

Для контроля возникающей нагрузки и вашего самочувствия рекомендуем использовать системы контроля частоты сердечных сокращений (пульсометры).

Состав продукта:

- Корпус тренажера вместе с загубником;
- Силиконовый чехол-влагосборник;
- Мешочек для хранения тренажера;
- Инструкция по применению;

Применение тренажера

Тренажер может использоваться детьми не младше 8 лет (детский комплект) под присмотром взрослых.

Перед первым применением обязательно внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией!

Перед использованием освободите тренажер от упаковки и обязательно промойте его под струей теплой воды и протрите все детали мягкой сухой тканью.

Используйте только чистые и сухие компоненты изделия. Загрязнения и оставшаяся влага ведут к росту микроорганизмов, что может привести к возникновению инфекции.

Во время тренировок возможно повышенное слюноотделение, а также выделение мокроты и слизи из дыхательных путей, поэтому мы рекомендуем использовать тренажер вместе с чехлом, который собирает жидкость и делает использование тренажера более комфортным.

После каждого использования в течение 2 минут промойте все детали под проточной водой. В случае сильных загрязнений допускается использование моющего средства (средства для мытья посуды). Добавьте 1 чайную ложку моющего средства в 3 л питьевой воды. Положите все отдельные детали в моющий раствор и оставьте на 5 минут. Затем тщательно промойте проточной водой. Положите все детали на сухую, чистую и впитывающую поверхность и дайте им полностью высохнуть.

Обеспечьте достаточное просушивание всех отдельных деталей после каждого этапа обработки.

Не храните компоненты изделия во влажном месте или вместе с влажными предметами.

Храните тренажер в специальном мешочке, который найдете в упаковке вместе с самим тренажером и инструкцией.

Тренажер — это индивидуальное устройство, не передавайте его другим людям без смены загубника и дезинфекции.

ЗАПРЕЩЕНО!

Использовать тренажеры O2IN на открытом воздухе при температуре воздуха ниже 0°C. Это может привести к заболеваниям горла и дыхательных путей.

Настройка тренажера

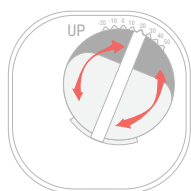
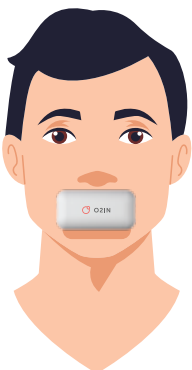
Тренажер не требует специальных настроек для того, чтобы начать занятия.

Разместите тренажер так, чтобы надпись O2IN можно было прочитать. Не переворачивайте тренажер для правильной работы вдоха и выдоха.

Попробуйте интенсивно выдохнуть через тренажер — вы должны почувствовать сопротивление выдоху. Выдох через тренажер должен сопровождаться специфическим звуком и ощущением вибрации.

Если вы планируете использовать тренажер в нестандартном положении (например, если вы ходите по беговой дорожке, а экран телевизора размещен высоко вверх так, что вы смотрите вверх, а не перед собой), откройте правую боковую крышку и переместите положение ручки на значение от 30 до 50. Если во время тренировки вы опускаете голову вниз, переместите положение ручки на значение от -20 до -10. После этого обязательно закройте боковую крышку.

Следует помнить, что тренажер способствует очищению легких, поэтому при выполнении упражнения возможно повышенное слюноотделение и отхождение мокроты, которая выводится через клапан выдоха наружу или в чехол, если вы используете его. В редких случаях, когда слюны/мокроты очень много, следует вынуть загубник из рта и выплюнуть слюну.



Программа тренировок

В начале использования тренажера важно дать организму привыкнуть к «помехе», мешающей привычному дыханию. Тем более, что в силу своих конструктивных особенностей тренажер будет стимулировать вас делать глубокий вдох и сильный и долгий выдох практически при любой интенсивности выполнения упражнения.

Поэтому мы рекомендуем при первом занятии использовать тренажер до начала выполнения физических упражнений, сидя или стоя на месте, чтобы дать организму привыкнуть к тренажеру. Через 1-2 минуты можно походить, помахать руками.

ВНИМАНИЕ!

При использовании тренажера в статике (без движения) возможно появление головокружения из-за возникающей гипервентиляции. В этом случае следует сделать паузу до момента прекращения головокружения.

Не спешите в первых тренировках выполнять упражнения с максимальной интенсивностью. Необходимо привыкнуть дышать через тренажер.

Планирование тренировки с тренажером O2IN

Если вы **редко занимаетесь** физическими упражнениями, то рекомендуемое время использования тренажера в одном занятии — 10-15 мин. при пульсе не более 110-120 уд/мин. После 4-5 занятий, в зависимости от вашего самочувствия, вы можете увеличить время использования тренажера до 15-20 минут в одном занятии, но не более 30% от общего времени занятия.

Для людей, ведущих **активный образ жизни** (3 и более спортивных тренировок в неделю), время использования тренажера должно составлять не менее 35-40% от общего времени тренировочного занятия при пульсе 120-140 уд/мин.

При частоте тренировок **8-10 раз в неделю** тренажер O2IN необходимо использовать через тренировку. Если вы тренируетесь 2-3 раза в неделю, то тренажер следует применять на каждом занятии. Общее число занятий - не более 15-17 тренировок, после чего следует сделать паузу и вернуться к занятиям с тренажером через 10-14 дней.

ВАЖНО!

Лицам, не подготовленным к большим физическим нагрузкам, запрещается использовать тренажер O2IN при пульсе выше 120 уд/мин.

Примеры использования тренажера O2IN в тренировке.

Любитель:

- разминка с тренажером 2-3 мин.
- выполнение спортивных упражнений (при низкой и средней интенсивности) с использованием тренажера — 12-15 мин.
- основное занятие без тренажера — 25-30 мин.

Профессионал:

- разминка с тренажером — 3-5 мин.
- упражнение с тренажером — 20-30 мин.
- тренировка по собственной программе.



бег, бег на беговой дорожке, ходьба, нордическая ходьба



упражнения на тренажерах, фитнес, гребля



прогулка, велосипед, домашние занятия (физкультура, уборка)

Противопоказания к применению:

- индивидуальная непереносимость (повышенный рвотный рефлекс, аллергия);
- хронические и инфекционные заболевания в стадии обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;
- повторяющиеся легочные кровотечения и кровохаркания;
- период тяжелого гипертонического криза;
- острый период постинсультного, постинфарктного состояния (первые 3 месяца после инсульта или инфаркта);

- злокачественные новообразования, требующие противоопухолевого лечения, в том числе онкологии период прохождения курса химиотерапии и три месяца после него;
- анемия;
- беременность после 5-го месяца;
- период после полостных операций (3 месяца);
- наличии хронических заболеваний тренажер применяется вне стадии обострения;
- недостаточность кровообращения II стадии и выше;
- стенокардия напряжения ФК III-IV;
- тяжелые нарушения сердечного ритма и проводимости (пароксизмы тахисистолической формы мерцания и трепетания предсердия с частотой 2 или больше раз в месяц, суправентрикулярная тахикардия с частотой приступов более 2 раз в месяц, политропная и групповая экстрасистолия, атриовентрикулярная блокада II-III ст., полная атриовентрикулярная блокада);
- артериальная гипертензия III степени;
- аневризма сердца (острая и хроническая) с симптомами недостаточности кровообращения более II А стадии;
- нарушение мозгового кровообращения в острой стадии;
- паразитарные заболевания;
- заболевания, сопровождающиеся стойким болевым синдромом, требующим постоянного приема наркотических средств и психотропных веществ, включенных в списки I и II Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, зарегистрированных в качестве лекарственных препаратов;
- туберкулез любой локализации в активной стадии (для санаторно-курортных организаций нетуберкулезного профиля);
- эпилепсия с текущими приступами, в том числе резистентная к проводимому лечению;
- эпилепсия с ремиссией менее 6 месяцев (для санаторно-курортных организаций не психоневрологического профиля);
- психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения или нестойкой ремиссии, в том числе представляющие опасность для пациента и окружающих;
- кахексия любого происхождения.

Гарантия изготовителя

Изготовитель гарантирует исправность тренажера в течение 24 месяцев с даты продажи. Срок службы тренажера 36 месяцев.

Опасность из-за проглатывания мелких деталей. Изделие имеет открытые части корпуса, а также содержит мелкие детали. Они могут блокировать дыхательные пути и привести к опасности удушья. Все компоненты изделия должны храниться в недоступном для младенцев и маленьких детей месте.

Версия руководства по эксплуатации: Версия А – 2020-10.

Сделано в России.

ООО "O2IN"
ОГРН 1197746542025
ИНН/КПП 7713470234/771301001
ОКПО 41396180
Юридический адрес: 127474
г. Москва, ул. Дубнинская, 45-1-63,64



www.o2in.ru
info@o2in.ru
+7 499 403-3930

Соответствует ТУ 323014 – 001 – 41396180 – 2019.

Состав: ABS пластик, Силикон, Сталь 440С, Стекло. Материалы соответствуют стандартам пищевой промышленности.

Любую часть данной документации запрещается тиражировать в любой форме без предварительного письменного разрешения компании ООО «O2IN», а также обрабатывать, размножать, переводить или распространять с использованием электронных систем.

