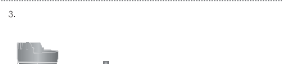
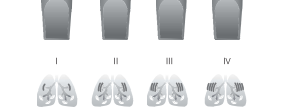
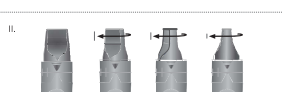


WIRKPRINZIP ÜBER DEN MUND METHOD OF ACTION THROUGH THE MOUTH



ANWENDUNG / USE



RC-FIT® DUO ÜBER DEN MUND

A) TRAINING & THERAPIE MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.
Das Inlay mit integrierten Ventil erzeugt Schwingungen, welche Sie akustisch als Töne wahrnehmen. Diese breiten sich in den Atemwegen aus. Dadurch kann die Atemmuskulatur bei körperlicher Belastung gesenkt werden. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch Kranken Patienten können vermieden werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden, zudem kommt es zu einer bewussten Körperfunktionswahrnehmung.
Ziel ist zudem, die Reinigungsfunktion der Atemwege bestmöglich zu unterstützen. Dies kann schon im Rahmen einfacherer Erkrankungen bis hin zu chronischen Lungenerkrankungen sehr wirksam sein. Neben einer Befeuchtung der Atemwege durch frische, feuchte Luft (dies keine Fiebererkrankung vorsehen), Inhalation oder auch befeuchtende Nasensprays, um den Reinigungsmechanismus in Gang zu halten, kann die Atemtherapiegerät von feststehendem Schleim befreien. Der Nährboden für Infekte wird so minimiert.

B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® DUO über den Mund durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert bzw. vorgeeignet werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist es immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.
Trainieren Sie das Heuschnupfen mit dem RC-FIT® DUO über den Mund und die Anwendung der Lippenbremse ca. 6-mal, um für den Notfall optimal gewappnet zu sein.

ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® DUO über den Mund ist von der Schwere der Erkrankung abhängig. Sie können das Gerät either im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen vorsehenermaßen. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemmuskulatur zu stärken.
I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.
II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der einfachsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliche Öffnung).
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® DUO über den Mund über 4 Intensitätsstufen.

Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung / Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom (Draufströmung zum Umgebungsdruck)
I	5-9 l/min
II	10-19 l/min
III	20-29 l/min
IV	30-39 l/min

Frequenz bei der Einatmung: 165 Hz +4%
Frequenz bei der Ausatmung: 130 Hz +4%

III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® DUO über den Mund dann in den Mund und erschlaffen Sie das Mundstück mit der Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

Atmen Sie über den Mund ein und aus.

Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemzyklus lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.

Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch das RC-FIT® DUO über den Mund gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwunden haben.
Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.

Je nach Trainingszustand können Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingspause sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich einfügen. Bei Parkinson mit Schüttelrüttel sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie, in der Tonverstellung oder dem Klang zu verlangsamen und verlängern über das RC-FIT® DUO über den Mund zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10-mal.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 30 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch drehen des Mundstückes. (s. Abb. II)

REINIGUNG UND DESINFIZIERUNG (Auskochen)

Reinigen und desinfizieren Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens einmal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen. Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® DUO über den Mund in einer warmen Seifenlauge (Einwirkzeit 10 Minuten) und anschließend ausgedrückt werden.

1. Reinigung und Desinfektion
Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integrierten Ventilen mit Intensitätsregler.

WICHTIG: Versuchen Sie, Berührungen mit den integrierten Ventilen zu vermeiden.

Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichem Geschirrspülmittel und lauwarmem Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Desinfizieren Sie alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser.

2. Trocknen
Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schüttele Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. Das Inlay bitte nicht mit Tuchern trocken reiben.

3. Zusammenbau
Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® DUO sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgesetzt haben, da diese sonst eingeatmet werden und in die Lunge gelangen könnten.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:
RC-FIT® DUO 3 x täglich 10–30 Atemzüge, bitte 7 Tage die Woche. Zusätzliche Anwendung immer dann, wenn eine starke Verschleimung oder zeitweise Atemnot verspürt wird.

TIPPS:
► Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade auch dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
► Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® DUO.

RC-FIT® DUO THROUGH THE MOUTH

A) TRAINING & THERAPIE WITH VIBRATIONS

As it is in sports and everyday life, having more oxygens means having a greater ability to function.
The Inlay with integrated valve produces oscillations that are acoustically perceived as sounds. These spread in the airways. As a result, shortness of breath is decreased during physical exertion. Mucilage and coughing in acute and chronically ill patients can be reduced. Through stabilisation of the airways more oxygen can be taken in. In addition, body function perception is achieved.
The goal is to support the cleaning function of the airways in the best possible manner. This can be very effective within the scope of simple colds all the way to chronic pulmonary diseases. Aside from moistening the airways with fresh, moist air (if there is no fever present), inhalations, or moistening nasal sprays in order to keep the cleaning mechanism working, the RC-FIT® therapy device can also free the airways of stubborn mucus. The breeding ground for infections is thus minimised.

B) ANCHOR FOR SHORTNESS OF BREATH

As with the pursed lips technique, the RC-FIT® DUO through the mouth can stabilise the bronchi in cases of shortness of breath, through a deliberately slow exhalation. Hyperventilation can be reduced or prevented. Thanks to its practical pocket shape, the device is always close at hand in the lowest intensity level.
Practice removing with the RC-FIT® DUO through the mouth and the use of pursed lip technique about 60 times to be optimal for emergencies to be armed.

USE

Use of the RC-FIT® DUO through the mouth is not dependent on the force of gravity. The device may be used in a reclining, sitting or standing position. For the best effect, however, using the device while standing is preferable. Drink a glass of water before training in order to keep your airways moist.
I. Please inspect the device for foreign bodies or damages prior to every use. If any parts are missing or damaged, replace them immediately.
II. Always start your first training session in the lowest intensity level "level I" (largest-possible triangle).
The smaller the triangle becomes, the higher your training and therapy load (intensity). RC-FIT® DUO through the mouth has a total of 4 intensity levels.

Average pressure during exhalation / inhalation

Intensity level	Flow rate (pressure difference to ambient pressure)
I	5-9 l/min
II	10-19 l/min
III	20-29 l/min
IV	30-39 l/min

Frequency during inspiration: 165 Hz +4%
Frequency during exhalation: 130 Hz +4%

III. A) Place the RC-FIT® DUO through the mouth in your mouth and close your lips around the mouthpiece. Please do not close the triangle with your fingers.

Breathe in and out through the mouth.

If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adjust your breathing accordingly.

Make sure that the sound when breathing through the RC-FIT® DUO through the mouth is uniform and continuous. In such a case you will know that you have surmounted the training load.
Concentrate on the sounds occurring with your breathing. Try to produce these sounds to be as balanced as possible, for as long as possible.

Depending on your training condition, take a 1-minute break after 1½ minutes. One training unit should consist of 10–30 breaths, 3 x daily. In the case of Parkinson's with dysphagia, training of 5 x daily with 5 exhalations each time should be conducted.

B) To train for cases of shortness of breath or while experiencing shortness of breath always use only the "I" intensity level.
Try to breathe in the goalkeeper position or the cat diver position calmly and in a prolonged manner, via the RC-FIT® DUO through the mouth. Repeat this breathing cycle approx. 10 times if possible.

If the training is too light, or the sound is too loud even after 30 breaths, increase the intensity (resistance) by rotating the mouthpiece, see Fig. II.

CLEANING AND DISINFECTION (Boiling)

If used regularly, clean and disinfect the device once a week, please clean daily if there is a lot of mucus. If necessary (e.g. if no more sounds are produced), insert parts of the RC-FIT® DUO through the mouth in a warm, light detergent solution and then boil out.

1. Cleaning and disinfection
For cleaning purposes, pull off the mouthpiece from the intensity regulator. Then, carefully remove the inlay with integrated valves from the intensity regulator.

IMPORTANT! Try to avoid any contact with the integrated valves! Wash all parts in a solution of lukewarm clean water and standard liquid soap detergent. Rinse with clear water.

After this cleaning, disinfect all parts in a vaporisator or in boiling water for approx. 5 minutes.

2. Drying
In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried, to accelerate this process, shake off any excess water before setting the parts down. Allow all parts to air dry. Do not rub dry the inlay with towels.

3. Assembly
Before assembly, please wash your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® DUO are clean. There may be no dust residue or scattered particle deposits, as these could be breathed in and reach the lungs.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

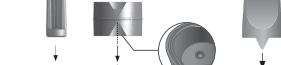
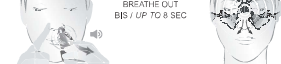
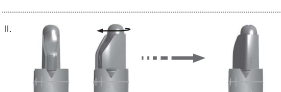
Recommended therapy intervals for the respiration:
RC-FIT® DUO 3 x daily 10–30 breaths, 7 days a week. Additional usage when you notice heavy mucus obstruction or occasional shortness of breath.

TIPPS:
► Integrate the therapy and training into your daily routine, especially when you notice very little mucus, e.g. always before brushing your teeth.
► To obtain a better effect from your medication spray, integrate this inhalation into therapy with the RC-FIT® DUO.

WIRKPRINZIP ÜBER DIE NASE METHOD OF ACTION THROUGH THE NOSE



ANWENDUNG / USE



RC-FIT® DUO ÜBER DIE NASE

MÖGLICHE WIRKUNGSWEISEN

- Reaktiviert die natürliche Atmung
- Verbessert die Befeuchtung der Naseninnenhöhlen und des Mittelohrs
- Reduziert u. a. psychogene Atemnot
- Reduziert die Atemfrequenz
- Kräftigt die Atemmuskulatur
- Verbessert den Gasaustausch
- Beirgt die oberen Atemwege von lästigem Schleim
- Lindert den Husten beim Post-Nasal-Drip-Syndrom
- Senkt bronchiale Hyperreagibilität bei Asthma
- Verbessert die Medikamentendeposition



ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® DUO über die Nase ist von der Schwere der Erkrankung abhängig. Sie können das Gerät either im Liegen, Sitzen und Stehen anwenden. Gemäß Leitlinien* empfehlen wir bei Vorliegen einer Naseninnenhöhlenentzündung, vor der Benutzung des RC-FIT® DUO über die Nase, die Nase mit Hilfe einer Nasenspülung zu spülen. Alternativ können Sie ein pflegendes Nasenspray (z. B. RC-Pflege® N) zur Befeuchtung in die Nase einbringen. Erfahrungsgemäß stellt sich hierdurch ein schneller und ausgeprägter therapeutischer Effekt ein.
I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.
II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der einfachsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliche Öffnung).

Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Die Intensitätsstufen am Nasenstück sind stufenlos einstellbar.

Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung / Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom (Draufströmung zum Umgebungsdruck)
I	5-9 l/min
II	10-19 l/min
III	20-29 l/min
IV	30-39 l/min

Frequenz bei der Einatmung: 165 Hz +4%
Frequenz bei der Ausatmung: 130 Hz +4%

III. Bitte putzen Sie vor Beginn die Nase. Nehmen Sie das RC-FIT® DUO über die Nase wie abgebildet in die Hand. Führen Sie die runde Öffnung des Nasenstücks des RC-FIT® DUO über die Nase in ein Nasenloch und verschließen Sie das andere Nasenloch mit dem Zeigefinger Ihrer anderen Hand.

Atmen Sie über die Nase ein und nach einer kurzen Pause über die Nase wieder aus.

Wiederholen Sie den Vorgang nach Beenden der Trainingszeit (ca. 10–30 Atemzügen) mit dem anderen Nasenloch.

Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemzyklus lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an. Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch das RC-FIT® DUO über die Nase gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwunden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen. Die Töne können je nach Intensität zeitlich etwas verzögert eintreffen. Falls kein Ton eintreft, verschieben Sie den Winkel geringfügig anzupassen.

Je nach Trainingszustand können Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingspause sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich pro Nasenloch einfügen.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 30 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch drehen des Mundstückes. (s. Abb. II)

REINIGUNG UND DESINFIZIERUNG (Auskochen)

Reinigen und desinfizieren Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens einmal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen. Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® DUO über die Nase in einer warmen Seifenlauge (Einwirkzeit 10 Minuten) und anschließend ausgedrückt werden.

1. Reinigung und Desinfektion
Zur Reinigung ziehen Sie das Nasenstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integrierten Ventilen mit Intensitätsregler.

WICHTIG: Versuchen Sie, Berührungen mit den integrierten Ventilen zu vermeiden.

Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichem Geschirrspülmittel und lauwarmem Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Desinfizieren Sie alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser.

2. Trocknen
Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schüttele Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. Das Inlay bitte nicht mit Tuchern trocken reiben.

3. Zusammenbau
Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® DUO sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgesetzt haben, da diese sonst eingeatmet werden und in die Lunge gelangen könnten.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlenes Therapieintervall:
RC-FIT® DUO 3 x täglich 10–30 Atemzüge, bitte 7 Tage die Woche. Zusätzliche Anwendungen immer nach Bedarf.

TIPP:
► Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf z. B. immer vor dem Zähneputzen.

* Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHNO-KH) und der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und Immunmedizin (DGAH) online (Naseninnenhöhlenentzündung)

RC-FIT® DUO THROUGH THE NOSE

POSSIBLE EFFECTS

- Reactivates natural breathing
- Improves ventilation of the sinuses and middle ear
- Reduces shortness of breath, caused by e.g. psychological factors
- Reduces the breathing rate
- Strengthens the respiratory muscles
- Improves gas exchange
- Frees the upper airways from irritating phlegm
- Reduces coughing due to post-nasal-drip
- Reduces bronchial hyperactivity at asthma
- Enhances drug deposition



USE

Use of the RC-FIT® DUO through the nose is not dependent on the force of gravity. The device may thus be used in a reclining, sitting and standing position. According to the guidelines*, we recommend cleaning your nose with a nasal rinse before using the RC-FIT® DUO through the nose if you have sinusitis. Alternatively, you can use a moisturising nasal spray (e.g. RC-Pflege® N). Experience has shown that this results in a faster and more pronounced therapeutic effect.
I. Please inspect the device for foreign bodies or damages prior to every use. If any parts are missing or damaged, replace them immediately.
II. Always start your first training session in the lowest intensity level "MINIMUM" (largest-possible triangle).

The smaller the triangle, the higher your training and therapy load (intensity). The intensity levels on the nosepiece are continuously adjustable.

Average pressure during exhalation / inhalation

Intensity level	Flow rate (pressure difference to ambient pressure)
I	5-9 l/min
II	10-19 l/min
III	20-29 l/min
IV	30-39 l/min

Frequency during inspiration: 165 Hz +4%
Frequency during exhalation: 130 Hz +4%

III. Please clean your nose before beginning the training. Hold the RC-FIT® DUO through the nose as shown. Insert the round opening of the nosepiece of the RC-FIT® DUO through the nose into one nostril and close the other nostril with the index finger of your other hand. Ensure that the triangle of the intensity control remains open at all times.

Breathe in through your nose and after a short break, breathe out through your nose again.

Repeat the process with the other nostril after completing the training session (approx. 10–30 breaths).

If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adjust your breathing accordingly. Make sure that the sound is uniform and continuous when breathing through the RC-FIT® DUO through the nose. By this, you will know that you have surmounted the training load. Concentrate on the sounds created by your breathing. Try to produce these sounds as balanced as possible, for as long as possible. The sounds may be slightly delayed depending on the intensity. If no sound is heard, try adjusting the angle slightly and start the breathing very softly.

Depending on your training condition, take a 1-minute break after 1½ minutes. One training unit should consist of 10–30 breaths, 3 x daily, per nostril.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 30 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch drehen des Mundstückes. (s. Abb. II)

CLEANING AND DISINFECTION (Boiling)

If used regularly, clean and disinfect the device once a week, please clean daily if there is a lot of mucus. If necessary (e.g. if no more sounds are produced), insert parts of the RC-FIT® DUO through the nose in a warm, light detergent solution and then boil out.

1. Cleaning and disinfection
For cleaning purposes, pull off the nosepiece from the intensity regulator. Then, carefully remove the inlay with integrated valve from the intensity regulator.

IMPORTANT! Try to avoid any contact with the integrated valve! Wash all parts in a solution of lukewarm clean water and standard liquid soap detergent. Rinse with clear water.

After this cleaning, disinfect all parts in a vaporisator or in boiling water for approx. 5 minutes.

2. Drying
In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried, to accelerate this process, shake off any excess water before setting the parts down. Allow all parts to air dry. Do not rub dry the inlay with towels.

3. Assembly
Before assembly, please wash your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® DUO are clean. There may be no dust residue or scattered particle deposits, as these could be breathed in and reach the lungs.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Recommended therapy intervals for the respiration:
RC-FIT® DUO 3 x daily 10–30 breaths, 7 days a week. Additional applications whenever needed.

TIPPS:
► Integrate the therapy and training into your daily routine, especially when you notice very little mucus, e.g. always before brushing your teeth.

* Leitlinie der German Otorhinolaryngology Society, Head and Neck Surgery and the German Society of General and Family Medicine, DGAH (online) (Naseninnenhöhlenentzündung)