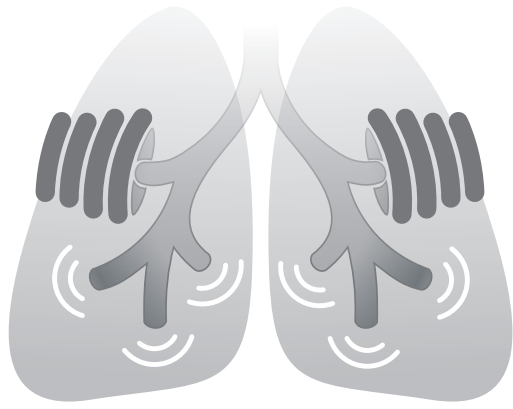




WIRKPRINZIP / METHOD OF ACTION / PRINCIPIO DE ACCIÓN / PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO / PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT



RC-FIT® CLASSIC

A) TRAINING & THERAPIE MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger. Das Inlay mit integriertem Ventil erzeugt Schwingungen, welche Sie akustisch als Töne wahrnehmen. Diese breiten sich in den Atemwegen aus. Dadurch kann die Atemnot bei körperlicher Belastung gesenkt werden.

B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® CLASSIC durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert, bzw. vorgebeugt werden.

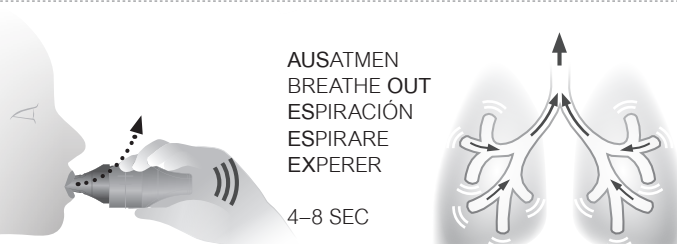
ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® CLASSIC ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen.
II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).

Table with columns: Intensitätsstufe, Volumenstrom (Druckdifferenz zum Umgebungsdruck) and four columns of flow rate values (e.g., 10/-10 l/min, 15/-15 l/min).

III. ATEMUSTER / BREATHING PATTERN / PATRÓN RESPIRATORIO / MODELLO RESPIRATORIO / SCHEMA RESPIRATOIRE



REINIGUNG

- 1. Reinigung: Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab.
2. Trocknen: Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein.
3. Zusammenbau: Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® CLASSIC sauber sind.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung: RC-FIT® CLASSIC: 2 x täglich 15 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® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) TRAINING & THERAPY WITH VIBRATIONS

The same principle applies to sports and everyday life: whoever has more oxygen available has a greater ability to function. The inlay with integrated valve produces oscillations that are acoustically perceived as sounds.

B) ANCHOR FOR SHORTNESS OF BREATH

As with the pursed lips technique, the RC-FIT® CLASSIC can stabilise the bronchi in cases of shortness of breath, through a deliberately slow exhalation. Hyperventilation can be reduced or prevented.

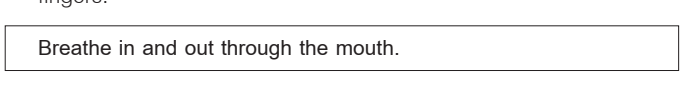
USE

The use of the RC-FIT® CLASSIC is not dependent on the force of gravity. The device may thus be used in a reclining, sitting, standing or moving position.

- I. Please inspect the device for foreign bodies or damages prior to every use.
II. Always start your first training session in the lowest intensity level "MINIMUM" (largest-possible triangle).

Table with columns: Average pressure during exhalation/Inhalation intensity level and four columns of flow rate values.

III. A) Place the RC-FIT® CLASSIC in your mouth and close your lips around the mouthpiece.



- A) If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adapt your breathing accordingly.
B) Make sure that the sound when breathing through the RC-FIT® CLASSIC is uniform and continuous.
C) Depending on your training condition, take a 1-minute break after 1½ minutes.

If the training is too light, or the sound is too loud even after 15 breaths, increase the intensity (resistance) by rotating the mouthpiece, see Fig. II.

CLEANING

- 1. Cleaning: For cleaning purposes, pull off the mouthpiece from the intensity regulator.
2. Drying: In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried.
3. Assembly: Before assembly, please wash your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® CLASSIC are clean.

FREQUENCY OF USE

Recommended therapy intervals for the respiration: RC-FIT® CLASSIC: 2 x daily 15 breaths, 7 days a week. Additional use 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 your therapy with the RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ENTRENAMIENTO Y TERAPIA CON VIBRACIONES

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, cuanto más oxígeno tenemos disponible, mayor es nuestro rendimiento. El inserto con válvula integrada produce vibraciones que pueden percibirse acústicamente como sonidos.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAR RESPIRATORIA

El RC-FIT® CLASSIC es capaz de estabilizar la dificultad respiratoria de los bronquios espirando lenta y conscientemente, de forma análoga a la respiración con labios fruncidos.

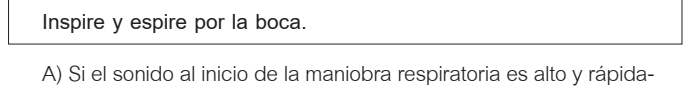
USO

El uso del RC-FIT® CLASSIC no se ve influido por la gravedad. El dispositivo se puede utilizar acostado, sentado, de pie y en movimiento.

- I. Inspeccione el dispositivo antes de cada uso para descartar cuerpos extraños y daños.
II. Empezar siempre el primer entrenamiento con el nivel de intensidad más bajo «MINIMUM» (tamaño máximo posible del triángulo).

Table with columns: Presión de exhalación/inspiración promedio nivel de intensidad and four columns of flow rate values.

III. A) Coloque el RC-FIT® CLASSIC en la boca y frunza los labios alrededor de la boquilla.



- A) Si el sonido al inicio de la maniobra respiratoria es alto y rápidamente se vuelve más silencioso, ajuste correctamente su respiración.
B) Para entrenar una posible dificultad respiratoria, o en caso de dificultad respiratoria, utilice siempre el nivel de intensidad «MINIMUM».
C) Si el entrenamiento le resulta demasiado fácil, o si el sonido sigue siendo demasiado fuerte después de haber realizado 15 respiraciones, aumente la intensidad (resistencia) girando la boquilla.

LIMPIEZA

- 1. Limpieza: Para limpiar el dispositivo, retire la boquilla del regulador de intensidad.
2. Secado: Todos los componentes deben estar perfectamente secos para evitar la formación de moho.
3. Montaje: Antes de volver a montar el dispositivo, lávese las manos y compruebe que todos los componentes del RC-FIT® CLASSIC están limpios.

FRECUENCIA DE USO

Intervalo de terapia respiratoria recomendado: RC-FIT® CLASSIC: 2 veces al día 15 respiraciones, 7 días a la semana. Adicionalmente, utilizar siempre que se sienta mucha mucosidad o dificultad respiratoria temporal.

- RECOMENDACIONES:
Integre la terapia y el entrenamiento en su rutina diaria.
Para optimizar el efecto del medicamento con aerosol, integre esta inhalación en la terapia con el RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ALLENAMENTO E TERAPIA CON VIBRAZIONI

Nello sport, così come nella quotidianità, vale la regola secondo la quale chi ha più ossigeno a disposizione ha prestazioni migliori. L'inserto con valvola integrata genera delle oscillazioni che vengono percepite acusticamente come suoni che si propagano nelle vie aeree.

B) AIUTO IN CASO DI DISPNEA

Analogamente alla respirazione a labbra socchiuse, RC-FIT® CLASSIC può stabilizzare i bronchi in caso di dispnea, mediante un'espirazione volutamente lenta.

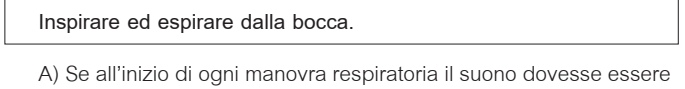
UTILIZZO

L'utilizzo di RC-FIT® CLASSIC è indipendente dalla forza di gravità. Il dispositivo si può dunque utilizzare da coricati, da seduti, in piedi e in movimento.

- I. Esaminare l'apparecchio prima di ogni utilizzo per escludere la presenza di corpi estranei e danni.
II. Iniziare sempre il primo allenamento al livello di intensità più basso "MINIMO" (triangolo più grande).

Table with columns: Pressione di espirazione/inspirazione media livello di intensità and four columns of flow rate values.

III. A) Inserire RC-FIT® CLASSIC nella bocca e racchiudere il boccaglio tra le labbra.



- A) Se all'inizio di ogni manovra respiratoria il suono dovesse essere più alto e diventasse rapidamente più basso, adattare la propria respirazione di conseguenza.
B) Assicurarsi che il suono durante la respirazione attraverso RC-FIT® CLASSIC risulti regolare e costante.
C) In base allo stato di allenamento, dopo 1 minuto e mezzo, fare una pausa di un minuto.

PULIZIA

- 1. Pulizia: Per la pulizia, staccare il boccaglio dal regolatore di intensità.
2. Asciugatura: Per prevenire la formazione di muffa, tutti i componenti devono essere completamente asciutti.
3. Assemblaggio: Prima del montaggio, lavarsi le mani e assicurarsi che tutti i componenti di RC-FIT® CLASSIC siano puliti.

FREQUENZA DI UTILIZZO

Intervallo consigliato per la terapia respiratoria: RC-FIT® CLASSIC: 2 volte al giorno 15 respiri, 7 volte alla settimana. Utilizzo più intenso è indicato sempre in presenza di accumuli di muco o temporanea dispnea.

- SUGGERIMENTI:
Nella propria routine quotidiana integrare la terapia e l'allenamento.
Per una migliore efficacia del proprio spray medicinale, integrare questa inalazione nella terapia con RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ENTRAÎNEMENT ET THÉRAPIE AVEC VIBRATIONS

Dans le sport comme dans la vie quotidienne, il est vrai que celui qui dispose de plus d'oxygène est plus performant. L'insert avec valve intégrée produit des vibrations que vous percevez acoustiquement comme des sons. Elles se propagent dans les voies respiratoires.

B) ANCRE DE DÉTRESSE RESPIRATOIRE

De manière analogue à un frein labial, le RC-FIT® CLASSIC peut stabiliser les bronches en cas de détresse respiratoire par une expiration consciente et lente.

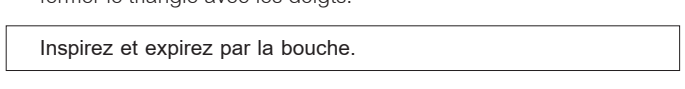
UTILISATION

L'utilisation du RC-FIT® CLASSIC dépend de la pesanteur. Vous pouvez donc utiliser l'appareil en position couchée, assise, debout et en mouvement.

- I. Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil à la recherche de corps étrangers et de dommages.
II. Commencez toujours votre premier entraînement avec le niveau d'intensité le plus faible « MINIMUM » (triangle le plus grand possible).

Table with columns: Pression expiratoire/inspiratoire moyenne niveau d'intensité and four columns of flow rate values.

III. A) Mettez ensuite le RC-FIT® CLASSIC à la bouche et posez vos lèvres sur tout le pourtour de l'embout buccal.



- A) Si le son est plus fort au début de chaque manœuvre respiratoire et qu'il diminue ensuite rapidement, adaptez votre respiration en conséquence.
B) Veillez à ce que le son soit régulier et soutenu lorsque vous respirez à travers le RC-FIT® CLASSIC.
C) Selon votre niveau d'entraînement, accordez-vous une pause d'une minute après 1½ minutes.

NETTOYAGE

- 1. Nettoyage: Pour le nettoyage, retirez l'embout buccal du régulateur d'intensité.
2. Séchage: Pour éviter la formation de moisissures, toutes les pièces doivent être complètement sèches.
3. Assemblage: Lavez-vous les mains avant de procéder à l'assemblage et veillez à ce que toutes les pièces du RC-FIT® CLASSIC soient propres.

FRÉQUENCE D'UTILISATION

Intervalle de thérapie recommandé pour la respiration : RC-FIT® CLASSIC : 15 respirations 2 fois par jour, 7 jours par semaine. Utilisation supplémentaire chaque fois que l'on ressent une forte accumulation de mucosités ou une gêne respiratoire temporaire.

- CONSEILS :
Intégrez l'athérapie et l'entraînement dans votre emploi du temps quotidien.
Pour une meilleure efficacité de votre spray médicamenteux, intégrez cette inhalation à la thérapie avec le RC-FIT® CLASSIC.