

well₂



Höryhengitysharjoituslaite
Käyttöohje



WellO2 Käyttöohje



1

Turvallisuusohjeet



2

Laitteen kokoaminen ja purkaminen



3

WellO2-laitteen käyttö



4

Hengitysharjoitukset



5

Huolto



6

Vianmääritys



7

Tekniset tiedot ja takuu

Rekisteröidy – saat käyttövinkkejä,
päivityksiä ja erikoistarjouksia.



Pakkaus sisältää:



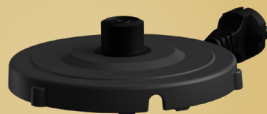
Kansi



Kori



Höryhengitys-
harjoituslaite



Virta-alusta



Suukappale



Käyttöohje



Nenämaski ja
jatkoletku



Suukappale
jatkoletkuun



Hengityssäädin

Tämä käyttöohje on saatavilla myös täällä: wello2.fi

Turvallisuusohjeet

Tässä luvussa on tärkeää tietoa laitteen tehokkaasta ja turvallisesta käytöstä. Huolehdi, että olet lukenut ja ymmärtänyt turvallisuusohjeet ennen kuin käytät laitetta. Pidä ohjeet saatavilla käytön aikana. Valmistaja ei ole vastuussa laitteen väärästä käytöstä.



1.	Hengityssäädin
2.	Silikoniletku
3.	Liitososa
4.	Vastussäätörengas
5.	Suukappale
6.	Jatkoletku
7.	Suukappale jatkoletkuun
8.	Nenämaski
9.	Ikkuna

10.	Laite
11.	Kansi
12.	Kori
13.	Ilmastointiaukko
14.	Näppäimistö
15.	Kahva
16.	Virtajohto ja pistoke
17.	Virta-alusta

Älä käytä laitetta, jos sinulla on tai epäilet, että sinulla on ilmarinta, tärykalvonrepeämä tai parantumattomia haavoja kasvojen tai rintakehän alueella. Keskustele lääkärisi kanssa WellO2:n käytöstä, jos sinulla on astman pahenemisvaihe, akuutti kuumeinen hengitystieinfektio, selvittämätön tai pitkittynyt keuhkosairaus, raskaus, vakava sepelvaltimotauti, taipumus nenäverenvuotoon, äskettäinen infarkti tai keuhkoembolia, aneurysma, korkea verenpaine tai epilepsia.

-  Varoitukset varoittavat mahdollisesta henkilövahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.
-  Huomautukset varoittavat mahdollisesta tuotteeseen tai ympäristöön kohdistuvasta vahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.

Ennen käyttöä

-  Älä käytä laitetta sen ollessa virta-alustan päällä.
-  Tarkista, ettei laite, virta-alusta tai virtajohto ole vaurioitunut.
-  Aseta laite kuivalle, tasaiselle ja tukevalle alustalle.
-  Varmista, että laitteen pohjassa ilmoitettu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä.
-  Täytä vesisäiliö puhtaalla, kylmällä vedellä (älä koskaan käynnistä laitetta tyhjällä säiliöllä).
-  Lukitse kansi huolellisesti ennen käyttöä.
-  Pidä alle 12-vuotiaat lapset poissa laitteen läheltä ilman aikuisen valvontaa.

Käytön aikana

-  Irrota laite aina virta-alustasta ennen hengitysharjoitusten aloittamista.
-  Varo kannen aukoista tulevaa kuumaa höyryä.

1

Turvallisuusohjeet

-  Älä koskaan avaa kantta veden ollessa kuumaa.
-  Älä siirrä laitetta lämmityksen tai puhdistuksen aikana.
-  Pitele laitetta aina kahvasta.
-  Älä koske laitteeseen märin käsin tai paljain jaloin.
-  Valvo laitetta käytön aikana – älä jätä sitä ilman valvontaa.

Käytön jälkeen

-  Anna laitteen jäähtyä vähintään 20 minuuttia ennen siirtämistä.
-  Irrota virta-alusta pistorasiasta heti käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.
-  Kaada jäljelle jäänyt vesi pois – älä koskaan jätä vettä seisomaan laitteen sisälle.
-  Keri virtajohto säilytystä varten alustan alle.
-  Säilytä laite kuivassa paikassa suojassa kosteudelta ja jäätymiseltä.

Yleiset säännöt

-  Suorita puhdistus ja kalkinpoisto vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
-  Älä upota laitetta, virta-alustaa tai virtajohtoa veteen.
-  Älä koskaan sijoita laitetta avotulen, kuumien pintojen tai terävien reunojen läheisyyteen.
-  Jos laite vaurioituu, putoaa tai vuotaa, lopeta käyttö ja ota yhteyttä asiakastukeen.
-  Jos virtajohto vaurioituu, sen saa vaihtaa vain valmistaja tai valtuutettu huoltoedustaja.



Ylikuumenemissuoja

Laite sammuu automaattisesti, mikäli se käynnistetään ilman vettä. Mikäli laite on käynnistetty ilman vettä, ja se on sammunut, anna laitteen jäähtyä 10 minuuttia ja nosta se pois virta-alustalta. Lisää puhdasta ja kylmää vettä niin, että veden pinta on min-max-viivojen välissä. Laite on nyt käyttövalmis.

Sähkömagneettisen säteilyn suoja

Tämä laite noudattaa sähkömagneettisen yhteensopivuuden standardeja (Electromagnetic Compatibility, EMC).

Hävittäminen

Hävitä tuote maakohtaisten sähkölaitteiden hävittämistä koskevien määräysten mukaisesti.

Lisää ohjeita: wello2.fi

Lisää ohjeita, videoita ja usein kysyttyjä kysymyksiä



2

Laitteen kokoaminen

Kokoa osat kohdistamalla käyttöohjeessa **oranssilla merkityt kohdat vastakkain**.

1



2



3



4

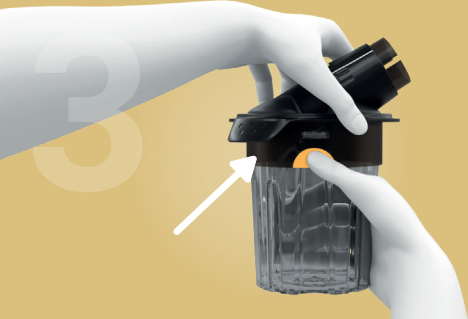


Laitteen purkaminen

1



Paina peukalolla kannessa merkittyä kohtaa vastakkaiselta puolelta.



2



Taita samalla kannen vastakkaista reunaa poispäin korista, jotta korin kiinnityssarake irtaantuu kannesta.
Varoitus! Vesi on kuumaa.



4

5



6

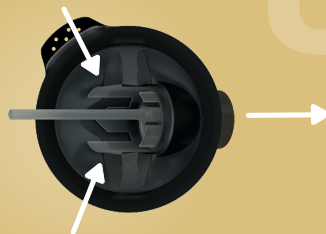


7

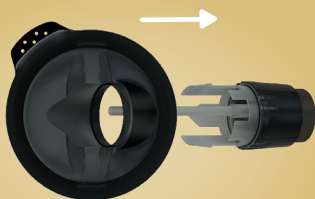
Kohdista hengityssäätimen ja kannen nuolet.



8

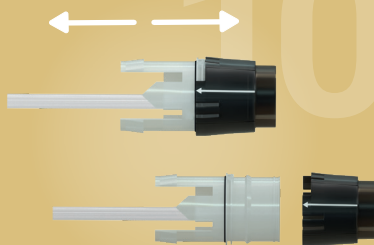


9



Irrota hengityssäädin ja vastussäätörengas toisistaan.*

10



***Huom!** Suosittelemme irrottamaan vastussäätörengaan ajoittain hengityssäätimen liitososasta perusteellisempaa huuhtelua varten. Vastussäätörengaan voi puhdistaa laitteen puhdistusohjelmalla. Kohdista hengityssäätimen ja kannen nuolet varmistaaksesi, että vastussäätörengas on oikeassa asennossa irrottamista varten

Hengitysharjoituksen valmistelu:

- Ennen ensimmäistä käyttökertaa suorita puhdistusohjelma. Katso ohjeet kohdasta "Huolto".
- Käytä laitteessa aina puhdasta, kylmää juomakelpoista vettä.
- Älä koskaan jätä vettä seisomaan laitteeseen käytön jälkeen.



Täytä laite puhtaalla, juomakelpoisella kylmällä vedellä min- ja max-merkkintöjen väliselle tasolle.



Paina painiketta yhtäjaksoisesti 3 sekunnin ajan valitaksesi yhden kolmesta lämpötilatasosta. Vapauta painike, kun laite antaa äänimerkin ja valo alkaa vilkkua. Kun valo palaa tasaisesti, laite on käyttövalmis. Irrota se virta-alustasta.



Valitse vastustaso.



Aseta suukappale, jatkoletku tai nenämaski paikoilleen.



 Puhdistusohjelma

• Low

•• Medium

••• High



0 = 15 cmH₂O

1 = 30 cmH₂O

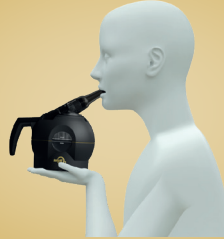
2 = 65 cmH₂O

3 = 120 cmH₂O

Laitteen käyttötavat

Suukappale

Hengitä suukappaleen kautta hengitysharjoituksen aikana.



Nenämaski

Hengitä nenän kautta tukeaksesi nenähengitystä ja harjoittaaksesi nenänielun lihaksia.



Suukappale jatkoletkuun

Käytä jatkoletkua joustavampaan ja rennompaan käyttöasentoon, erityisesti jos laite tuntuu painavalta – voit asettaa sen käytön ajaksi pöydälle.

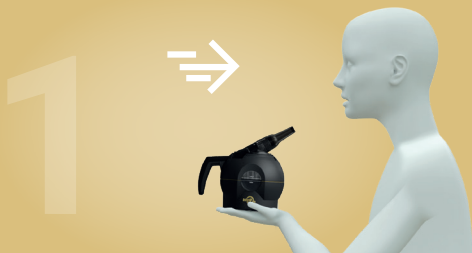


Kun käytät laitetta ensimmäistä kertaa, aloita matalimmalla lämpötilalla ja pienimmällä vastuksella (asetus 0). Kun totut käyttöön, voit lisätä lämpötilaa ja vastusta vähitellen oman tuntemuksesi mukaan.

Hengitysharjoitukset suukappaleella

Huom! Höyryä muodostuu vesisäiliössä, kun puhallat ilmaa laitteeseen. Höyry vapautuu suukappaleen tai nenämaskin kautta vain sisäänhengityksen aikana.

Hengitä keuhkot täyteen ilmaa.

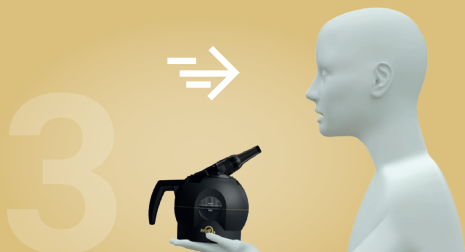


Tyhjennä keuhkot puhaltamalla laitteeseen niin, että vesi kuplii ja tunnet keskivartalon lihasten aktivoituvan. Ulospuhallus muodostaa laitteeseen lisää höyryä.

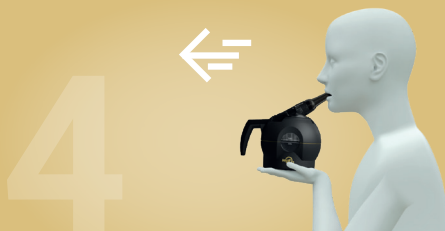


Puhalla laitteeseen muutaman kerran (esim. kolme kertaa) lisätäksesi höyryn määrää. Hengitä normaalisti toistojen välillä.

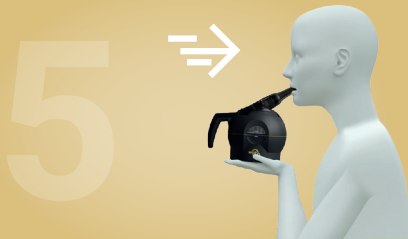
Hengitä keuhkot täyteen ilmaa.



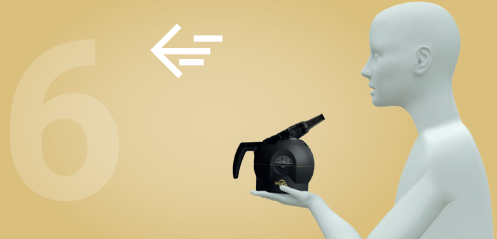
Hengitä voimakkaasti ja tasaisesti laitteeseen niin, että vesi kuplii. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua uloshengityksen aikana.



Hengitä välittömästi voimakkaasti ja tasaisesti sisään hengittäaksesi lämmintä höyryä laitteesta. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua sisäänhengityksen aikana.

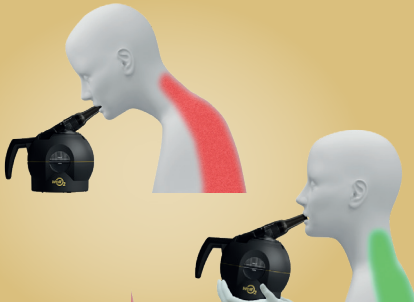


Hengitä ulos vapaasti.



Jokainen harjoitus koostuu 1–10 tasaisesta toistosta, jotka tehdään 1–3 sarjassa. Yksi toisto sisältää yhden sisäänhengityksen ja yhden uloshengityksen. Pidä tarvittaessa lyhyitä taukoja sarjojen välillä ja keskity rauhalliseen ja hallittuun hengitykseen koko harjoituksen ajan. Harjoittelun edetessä voit lisätä vastusta vähitellen.

Muista säilyttää hyvä ryhti hengitysharjoitusten aikana.



Voit käyttää harjoituksissa myös jatkoletkua ja suukappaletta.



Parhaan tuloksen saavuttamiseksi suosittelemme tekemään harjoitukset päivittäin ensimmäisen kuukauden ajan, esimerkiksi joka aamu ja ilta tai vähintään kerran päivässä. Tämän jälkeen jatka harjoittelua oman tilanteesi mukaan, mutta pyri harjoittelemaan vähintään kolme kertaa viikossa.

1



Kun teet harjoituksia ensimmäistä kertaa, aloita hengityssäätimen pienimmällä vastuksella (asetus 0). Harjoittelun edetessä voit lisätä vastusta vähitellen oman tuntemuksesi mukaan.



Valitse ensimmäisellä käyttökerralla matalin lämpötila.



Aseta nenämaski tiiviisti nenän päälle. Puhalla nenän kautta tasaisesti laitteeseen niin, että vesi kuplii. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua uloshengityksen aikana.

Huom! Voit puhalttaa laitteeseen muutaman kerran lisätäksesi höyryn määrää.



Hengitä lämmintä höyryä laitteesta voimakkaasti ja tasaisesti sisään. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua sisäinhengityksen aikana.

Hengitä ulos vapaasti.



Jokainen harjoitus koostuu 1–10 tasaisesta toistosta, jotka tehdään 1–3 sarjassa. Yksi toisto sisältää yhden sisäinhengityksen ja yhden uloshengityksen. Pidä tarvittaessa lyhyitä taukoja sarjojen välillä ja hengitä vapaasti ilman laitetta ennen harjoituksen jatkamista.

Voit halutessasi lisätä vastusta. Huomioi, että harjoitukset nenämaskilla voivat aluksi tuntua tavallista raskaammilta.

Jos nenän ympärillä oleva iho ärtyy, voit levittää pienen määrän perusvoidetta nenän alle ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

WellO2-mentolitablettien käyttö

WellO2-mentolitabletit on suunniteltu käytettäväksi WellO2-höyryhengitys-harjoituslaitteen kanssa. Mentoli viilentää ja raikastaa höyryä, mikä tekee hengitysharjoituksista miellyttävämmän ja virkistävämmän kokemuksen.



Huom! Mentolitabletit myydään erikseen ja niitä on saatavilla vain valituilla markkinoilla. Lisätietoja saat osoitteesta wello2.fi tai lähimmältä WellO2-jälleenmyyjältä.

1



Lisää $\frac{1}{2}$ –1 tablettia laitteen sisään veteen ennen veden lämmittämistä.

2



Lämmitä vesi normaalisti ohjeiden mukaisesti. Tabletti liukenee veteen lämmityksen aikana.

3



Tee hengitysharjoitukset normaalisti.
Mentolitabletteja voi käyttää myös nenämaskin kanssa.

4

Hengitysharjoituksen jälkeen huuhtelee osat juoksevan veden alla.
Pese kori harjalla ja miedolla pesuaineella ja anna kaikkien osien kuivua ilmastavasti.

5

Huolto: Puhdistusohjelma ennen ensimmäistä käyttöä ja käytön jälkeen

❗ Suorita puhdistusohjelma ennen ensimmäistä käyttökertaa.

1



Irrota kansi kiertämällä sitä vastapäivään uraa pitkin. Irrota kori kannesta.

2



Täytä laite kylmällä vedellä min- ja max-merkintöjen väliselle tasolle.

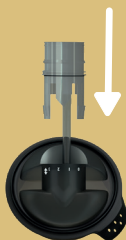
3



Kaikki osat nenämaskia lukuun ottamatta voidaan puhdistaa puhdistusohjelmalla. Aseta osat laitteen sisään. Nenämaskin puhdistusohjeet löytyvät seuraavalta sivulta.

❗ Lisävarustepakkauksia, jotka sisältävät lisäsuokappaleita ja hengityssäätimiä, on saatavilla erikseen ostettavaksi.

4



Kiinnitä hengityssäätimen liitososa kanteen. Kiinnitä sitten kansi laitteeseen.

5



Pidä puhdistusohjelman painiketta painettuna noin 3 sekunnin ajan, kunnes laite antaa äänimerkin ja painikkeen valo alkaa vilkkua.

6



Odota noin 20 minuuttia, kunnes puhdistusohjelma päättyy ja laite antaa äänimerkin. Kun vesi on jäähtynyt, kaada se pois, huuhtelee osat ja jätä ne kuivumaan.



Suosittellemme pesemään nenämaskin käsin miedolla saippualla jokaisen käyttökerran jälkeen. Silikoniin voivat vaikuttaa ihoöljyt, voiteet ja meikki, mikä voi ajan myötä kovettaa materiaalia. Säännöllinen puhdistus auttaa säilyttämään materiaalin pehmeänä ja joustavana sekä pidentää sen käyttöikää. Tämän vuoksi nenämaskia ei tule puhdistaa WellO2-laitteen puhdistusohjelmalla.

Huolto: Kalkinpoisto

Kova vesi voi aiheuttaa kalkkikertymiä vesisäiliöön, mikä voi heikentää laitteen toimintaa.

Suosittelemme poistamaan kalkin laitteesta vähintään kolmen kuukauden välein tai useammin, jos käyttämäsi vesi on erittäin kovaa ja laitteeseen kertyy nopeasti kalkkia.

- ❗ Kalkkia kertyy herkemmin, jos vettä jätetään vesisäiliöön käyttökertojen välillä. Kaatamalla veden pois jokaisen käyttökerran jälkeen voit vähentää kalkin kertymistä laitteeseen.



Vaihtoehdot kalkinpoistoon:

A) Etikka:

- Täytä vesisäiliö kylmällä vedellä min- ja max-merkkintöjen väliselle tasolle. Lisää 0,5 dl etikkaa.
- Sulje kansi (katso oheinen kuva) ja käynnistä puhdistusohjelma. Anna vaikuttaa puhdistusohjelman jälkeen 1 tunnin ajan.
- Tyhjennä laite.
- Huuhtelee laite ja osat huolellisesti 5–6 kertaa.



B) Sitruunahappo tai ruokasooda:

- Täytä vesisäiliö kylmällä vedellä min- ja max-merkkintöjen väliselle tasolle.
- Lisää 25 g (noin 3 ruokalusikallista) sitruunahappoa tai ruokasoodaa.
- Sulje kansi (katso oheinen kuva) ja käynnistä puhdistusohjelma. Anna vaikuttaa puhdistusohjelman jälkeen 1 tunnin ajan.
- Tyhjennä laite.
- Huuhtelee laite ja osat huolellisesti 5–6 kertaa.

Toista kalkinpoisto tarvittaessa.

❗ Huuhtelee vesisäiliö aina huolellisesti puhtaalla vedellä kalkinpoiston jälkeen.

Tämä luku sisältää yhteenvedon yleisimmistä ongelmista, joita laitteen käytön aikana voi esiintyä.

1. Kun lämpötilapainiketta painetaan, laite antaa kolme äänimerkkiä ja painikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.

- Veden lämpötila on korkeampi kuin valittu toimintalämpötila. Anna laitteen jäähtyä muutaman minuutin ajan ennen uudelleenlämmitystä.
- Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto "Puhdistusohjelma"- ja "Kalkinpoisto"-kohtien ohjeiden mukaisesti.

2. Kun puhdistusohjelman painiketta painetaan, laite antaa kolme äänimerkkiä ja painikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.

- Veden lämpötila on yli 40 °C. Anna laitteen jäähtyä tai vaihda vesi viileään puhtaaseen veteen.
- Kalkkikertymät voivat aiheuttaa virheellisen lämpötilamittauksen ja hälytyksen. Poista tarvittaessa kalkki kohdissa "Puhdistusohjelma" ja "Kalkinpoisto" annettujen ohjeiden mukaisesti.

3. Laite ei aloita veden lämmitystä.

- Laite on varustettu ylikuumenemissuojalla. Katso lisätietoja kohdasta "Turvallisuusohjeet – Ylikuumenemissuoja".

- Laite ei ole oikein paikoillaan virta-alustalla. Nosta laite virta-alustalta ja aseta se takaisin paikalleen.
- Tarkista, että virtapistoke on kytketty pistorasiaan.

4. Veden lämpötila tuntuu huomattavasti korkeammalta tai matalammalta kuin pitäisi.

- Ihmiset voivat kokea lämpötilan eri tavoin. Kokeile säätää veden lämpötilaa löytääksesi itsellesi miellyttävimmän asetuksen.
- Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto "Puhdistusohjelma"- ja "Kalkinpoisto"-kohtien ohjeiden mukaisesti.

5. Hengitettävä höyry maistuu tai tuoksuu muovilta.

- Muoviosista voi vapautua hajuja laitteen ensimmäisillä käyttökerroilla. Jos ongelma jatkuu kohdassa "Huolto" annettujen puhdistusohjeiden noudattamisesta huolimatta, liota osia yön yli erillisessä astiassa, jossa on noin 1 litra vettä ja noin 1 dl etikkaa. Huuhtelee osat huolellisesti liotuksen jälkeen.

Specifications

Valmistaja	WellO2 Oy
Syöttöjännite	230 V AC, 50 Hz
Syöttöteho	1000 W
Mitat (K x L x S)	240 mm x 240 mm x 150 mm virta-alustan kanssa
Paino	1055 gr (37 oz.) virta-alustan kanssa
Käyttölämpötila	+10 to +30 °C (+50 to +86 °F)
Säilytyslämpötila	-20 to +50 °C (-4 to +122 °F)
Käyttökosteus	20 % to 90 % tiivistymätön
Säilytyskosteus	20 % to 90 % tiivistymätön

Varmista, että laitteen pohjaan merkitty jännite vastaa käyttöpaikan verkkojännitettä.

Takuu

WellO2-höyryhengitysharjoituslaitteella on kahden (2) vuoden takuu.

Tuotteella ei ole palautusoikeutta, jos ulkopakkauksen sinetti on rikottu.

Lisätietoja on saatavilla osoitteessa wello2.fi tai sähköpostitse info@wello2.com.

Pidätämme oikeuden muutoksiin ilman erillistä ilmoitusta.

WellO2-tuotemerkki on WellO2 Oy:n omaisuutta.

WellO2 MyBreath™ -äläsuukappale & WellO2-sovellus



MyBreath™-äläsuukappale on WellO2-höyryhengitysharjoituslaitteen lisävaruste. Sen avulla voit mitata, seurata ja kehittää hengitystäsi kotona yhdessä WellO2-sovelluksen kanssa.

MyBreath™-äläsuukappaleen avulla voit mitata sisään- ja uloshengityksen voimaa, ilmavirtausta ja hengityskapasiteettia. Testien avulla voit seurata hengityksesi kehittymistä ajan myötä ja tukea säännöllistä hengitysharjoittelua WellO2-laitteella.

WellO2-sovellus sisältää myös erilaisia ohjattuja hengitysharjoituksia eri tarpeisiin. Harjoituksia voi käyttää äläsuukappaleen kanssa tai ilman sitä.

Lataa WellO2-sovellus maksutta puhelimesi sovelluskaupasta.

Lataa WellO2-sovellus



MyBreath-äläsuukappale sisältyy WellO2 MyBreath Steam Breathing Trainer -pakettiin. Se on ostettavissa myös erikseen osoitteesta wello2.fi ja WellO2-jälleenmyyjiltä.



Älä käytä laitetta, jos sinulla on ollut:

- Ilmarinta
- Äskettäinen tärykalvon sairaus tai vamma
- Äskettäinen pään, rintakehän tai vatsan alueen leikkaus

Jos et ole varma, voitko käyttää
höyryhengitysharjoituslaitetta, keskustele
hengitysharjoitusten aloittamisesta hoitavan
lääkärin kanssa.

Asiakaspalvelu ja muut tiedustelut:

Puhelin: +358 10 5837 966
Sähköposti: info@wello2.com



wello2.fi

WellO2 Oy, Suomi