Hengitysharjoitteluopas

Yleisiä ohjeita ja vinkkejä

WellO2-hengityksessä yksi toisto tarkoittaa sitä, että puhallat ulos ja hengität sisään WellO2-laitteen kautta yhtäjaksoisesti. Jos hengitysrytmisi on normaalisti hyvin nopea, voi tämä aluksi tehdä sinulle voimakkaan hapen loppumisen tunteen. Tunne vähenee kuitenkin säännöllisellä harjoittelulla ja poistuu lopulta kokonaan, kun aivojesi hengityskeskus on omaksunut uuden tavan hengittää.

Joissakin sairauksissa sisään- ja uloshengitys voivat olla hyvin epätasapainossa ja silloin toinen voi olla haastavampaa kuin toinen.

Kun harjoittelet nenän kautta nenämaskilla ja höyry tuntuu liian kuumalta nenänpäässä, voit laittaa siihen perusvoidetta ennen harjoittelua. Vaikka höyry tuntuu kuumalta, se ei tee vauriota ihoon tai kudoksiin.

Suosittelemme tekemään aina ennen harjoituksia muutaman uloshengityksen laitteeseen, jotta laitteeseen muodostuu enemmän höyryä.

Paranna hengitysterveyttä ja vastustuskykyä

1

Säädä vastus asentoon 0 (20cmH2O) ja valitse matalin lämpötila (• , joka vastaa +45 astetta). Puhalla laitteeseen niin, että vesi kuplii laitteessa ja vedä ilmaa laitteen kautta sisään, niin että tunnet höyryn tulevan. Toista tämä 3-10 kertaa.

2

Pidä muutaman minuutin tauko ja toista sama 2 tai 3 kertaa, sekä aamulla että illalla. Jos harjoittelu tuntuu helpolta noin kahden viikon kuluttua, voit lisätä hiukan vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastussäätörenkaan kierto lisää vastusta. Sinun ei siis ole tarve nostaa vastusta asetuksesta 0 suoraan 1-asetukseen.

3

Tee tämä harjoitus säännöllisesti yhden kuukauden ajan 1–2 kertaa päivässä. Parhaan tuloksen saat, kun käytät laitetta säännöllisesti, mieluiten aamuin illoin.

Vahvista hengityslihaksia ja hapenottokykyä

Käytä WellO2-laitetta säännöllisesti yhden kuukauden ajan, 1–2 kertaa päivässä. Parhaan tuloksen saat, kun käytät laitetta säännöllisesti, mieluiten aamulla ja illalla. Lihaskunnon ylläpitämiseksi riittää, että kuukauden jälkeen jatkat harjoittelua 2–3 kertaa viikossa.

Harjoittelua on hyvä tehdä viitenä päivänä viikossa ja pitää viikossa myös kaksi lepopäivää. Samoin, kuin muutkin lihakset, myös hengityslihakset tarvitsevat lepoa kehittyäkseen.

1. viikko

Säädä vastus asentoon 0 (20cmH2O) ja valitse matalin lämpötila (• , joka vastaa +45 astetta). Puhalla laitteeseen niin, että vesi kuplii laitteessa ja vedä ilmaa laitteen kautta sisään, niin että tunnet höyryn tulevan. Toista tämä 3-10 kertaa.

2. viikko

Tee sama harjoitus, mutta nosta vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastusrenkaan kierto lisää vastusta. Sinun ei siis ole tarve nostaa vastusta asennosta 0 suoraan numeroon 1.

3. viikko

Tee sama harjoitus, mutta nosta vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastusrenkaan kierto lisää vastusta. Nosta vastus nyt numeroon 1, jos harjoittelu on jo tuntunut helpolta.

4. viikko

Tee sama harjoitus, mutta nosta vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastusrenkaan kierto lisää vastusta. Nosta vastusta nyt pieni kierros eteenpäin vastuksesta 1, jos harjoittelu on jo tuntunut helpolta.

5. viikko

Tee sama harjoitus, mutta nosta vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastusrenkaan kierto lisää vastusta. Nosta vastusta nyt pieni kierros eteenpäin vastuksesta 1, jos harjoittelu on jo tuntunut helpolta.

6. viikko

Lisää vastusta ja jatka tällä vastuksella harjoittelua vähintään 2 viikon ajan. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastusrenkaan kierto lisää vastusta. Nosta vastusta nyt pieni kierros eteenpäin, jos harjoittelu on jo tuntunut helpolta.

Helpota hengitysongelmia – ja oireita

Säädä vastus asentoon 0 (20cmH2O) ja valitse matalin tai keskimmäinen lämpötila (• , joka vastaa +45 astetta, ••, joka vastaa +55 astetta). Puhalla laitteeseen niin, että vesi kuplii laitteessa ja vedä ilmaa laitteen kautta sisään, niin että tunnet höyryn tulevan. Toista tämä 3-10 kertaa.

Pidä muutaman minuutin tauko ja toista sama 2 tai 3 kertaa, sekä aamulla että illalla. Jos harjoittelu tuntuu helpolta noin kahden viikon kuluttua, voit lisätä hiukan vastusta. Muista, että vastus säätyy portaattomasti ja pienikin vastussäätörenkaan kierto lisää vastusta. Sinun ei siis ole tarve nostaa vastusta asetuksesta 0 suoraan 1-asetukseen.

Tee tämä harjoitus säännöllisesti yhden kuukauden ajan 1–2 kertaa päivässä. Parhaan tuloksen saat, kun käytät laitetta säännöllisesti, mieluiten aamuin illoin.

Hengityssairautta sairastavan on hyvä tehdä WellO2-harjoittelu ennen hengitettävien lääkkeiden ottoa. Harjoittelu avaa keuhkoputket ja poistaa hengitysteissä mahdollisesti olevan liman, jolloin lääke pääsee syvemmälle hengitysteissä ja vaikuttaa näin tehokkaammin.

WellO2-laitteella voi hoitaa myös hengenahdistus- tai ärsytysoiretta. Käytä silloin vain pienintä vastusta ja mielellään 2- pisteen lämpötilaa. Harjoittelu rauhoittaa hengitysrytmiäsi ja huuhtelee limakalvon pinnalta mahdollisesti ärsytysoiretta aiheuttavat pienpartikkelit.

Kroonista ja vaikeaa hengityssairautta sairastavan on hyvä käyttää WellO2-laitetta päivittäin, mutta tällöin on tärkeää, että harjoittelua tehdään pääsääntöisesti vain pienellä vastuksella. Jos haluat parantaa hengityslihasvoimaasi (WellO2:n hengityksen asiantuntija suosittelee!), voit tehdä lihaskuntoharjoittelun kuuriluontoisesti, 2–4 kertaa vuodessa ja ylläpitoharjoittelussa käyttää pienempää vastusta.

Huolla ääntä

Käytä WellO2-laitetta säännöllisesti ja mielellään päivittäin. Parhaan tuloksen saat, kun käytät laitetta säännöllisesti.

Lämmittele äänesi ennen esiintymistä tai tilannetta, jossa joudut käyttämään ääntäsi.

Voit huoltaa ääntäsi myös esiintymisen tai työpäivän välillä, jos tunnet, että äänesi väsyy tai hengitystiet kuivuvat. WellO2-harjoittelu myös hidastaa hengitysrytmiäsi ja alentaa stressitasoasi, joten sillä voi myös laskea kierroksia jännittävän esiintymis-tilanteen jälkeen.

1. Säädä vastus tasolle, joka tuntuu itsellesi kevyeltä ja vaivattomalta. Säädä lämpötila •• painikkeesta (+55 astetta), sillä korkeampi lämpötila lisää paremmin hengitysteiden limakalvon kosteustasapainoa.

2. Puhalla laitteeseen niin, että vesi kuplii laitteessa ja vedä ilmaa laitteen kautta sisään, niin että tunnet höyryn tulevan. Toista tämä 3-10 kertaa. Pidä muutaman minuutin tauko ja toista sama 2 tai 3 kertaa.

Paranna unenlaatua

Ehkäise kuorsausta, alenna stressitasoja

Hengitysharjoittelu illalla syventää hengitystä ja rauhoittaa hengitysrytmiä. Tämä laskee stressihormonin tuotantoa ja saattaa parantaa unenlaatua.

Nielun alueen hengityslihasten aktivointi lisää alueen lihasten verenkiertoa ja höyry kostuttaa limakalvoa. Tämä saattaa säännöllisellä harjoittelulla vähentää tai poistaa kuorsauksen oireen, joka johtuu hengitysteiden ahtaudesta nielussa.

Jos kuorsaus johtuu suuhengityksestä, kannattaa hengitysharjoittelu tehdä illalla nenämaskilla, jolloin nenänielun hengityslihakset aktivoituvat ja hengitysteiden limakalvo saa kosteutta nenässä ja nenänielussa. Tämä tukee nenähengityksen onnistumista ja saattaa helpottaa suun kiinni pitämistä ja tätä kautta vähentää kuorsausta ja suun kuivuuden tunnetta aamuisin.

1. Säädä vastus asentoon 0 (20cmH2O) ja valitse matalin lämpötila (• , joka vastaa +45 astetta). Puhalla laitteeseen niin, että vesi kuplii laitteessa ja vedä ilmaa laitteen kautta sisään, niin että tunnet höyryn tulevan. Toista tämä 3-10 kertaa. Pidä muutaman minuutin tauko ja toista sama 2 tai 3 kertaa, sekä aamulla että illalla.

2. Tee tämä harjoitus säännöllisesti yhden kuukauden ajan 1–2 kertaa päivässä. Parhaan tuloksen saat, kun käytät laitetta säännöllisesti, mieluiten aamuin illoin.

Hoida nenää

Vahvista nenän lihasvoimaa, kosteuta ylähengitysteitä

Nenän kautta tehtävä harjoittelu voi tuntua raskaalta, jos nenä on usein tukkoinen, nenän lihakset eivät ole tottuneet tekemään työtä ja nenän ontelot ovat ahtaat. Nenän lihasvoima paranee kuitenkin nopeasti säännöllisen harjoittelun myötä. Lihasvoiman parantuminen tekee nenän kautta hengittämisen helpommaksi ja saattaa myös ehkäistä jatkuvien nenän sivuonteloiden tulehduksia.

Höyry hoitaa nenän limakalvoa ja lisää sen kosteustasapainoa, jolloin nenän limakalvo voi paremmin. Kun limakalvo on hyvinvoiva, taudin aiheuttajat eivät läpäise sitä niin helposti, eli voimme pysyä terveempänä. Höyry myös huuhtelee limakalvon pinnalta ärsytystä aiheuttavia pienpartikkeleita, kuten katupölyä, siitepölyä tai allergeeneja. Tällöin allerginen ärsytysoire myös vähenee nopeasti ja lääkkeettömästi.

Säädä vastus asentoon 0 (20cmH2O) ja valitse matalin lämpötila (• , joka vastaa +45 astetta). Limakalvojen kosteustasapainon lisääminen on tehokkaampaa keskimmäisellä lämpötilalla (••, joka vastaa +55 astetta), mutta harjoittelu kannattaa aloittaa matalimmalla lämpötilalla, jotta limakalvo tottuu lämpöön.

Pidä nenämaski tiiviisti nenäsi päällä ja puhalla nenän kautta laitteeseen, niin että vesi kuplii ja vedä ilmaa nenän kautta sisään, niin että saat höyryä nenänieluusi. Toista tämä 3–10 kertaa. Pidä muutaman minuutin tauko ja toista sama 2 tai 3 kertaa, sekä aamulla, että illalla.

Jos yhtäjaksoinen puhaltaminen ja sisäänhengitys maskin kautta tuntuu hyvin raskaalta, voit myös tehdä harjoituksen niin, että puhallat laitteeseen nenämaskin kautta ja hengität sisään ilman laitetta. Tämän jälkeen voit pitää pienen tauon. Tämän jälkeen tee toisin päin, eli tee sisäänhengitys nenämaskin kautta ja hengitä ulos ilman laitetta.

Helpota vilustumisen oireita

On tutkittu, että monet virukset ovat hyvin lämpöherkkiä ja limakalvon pintalämpötilan nostaminen vähentää näiden virusten lisääntymistä elimistössämme tai saattaa jopa tuhota viruksen kokonaan. Lämpimän höyryn on myös tutkittu vähentävän bakteeritulehdusten kestoa.

Kun siis tunnet, että olet vilustunut, nenä kutisee, kurkku tuntuu karhealta tai tunnet muita vilustumisen oireita, ota WellO2 käyttöön!

Lämmitä vesi korkeimmalla lämpötilavaihtoehdolla (•••, joka vastaa +65 astetta). Puhalla suun kautta laitteeseen, jotta laitteeseen muodostuu lisää höyryä. Hengitä nenämaskin kautta sisäänpäin lämmintä höyryä. Se tuntuu kuumalta, mutta ei aiheuta kudosvauriota limakalvoille. Voit laittaa perusvoidetta nenäsi päähän, jos höyry tuntuu liian kuumalta iholla.

Korkeimmalla lämpötilalla ei ole syytä harjoitella pitkään, mutta voit tehdä viisi ulos- ja sisäänhengitystä. Pidä tämän jälkeen tauko ja toista tämä 2-3 kertaa. Jos kurkkusi tuntuu karkealta, tee sama harjoitus suun kautta. Harjoitus on hyvä tehdä säännöllisesti, vähintään kaksi kertaa päivässä, kunnes oireet häviävät. Lisäksi voit tehdä pidempiä sarjoja, miedommalla lämpötilalla, jos se tuntuu hyvältä.

Emme suosittele laitteen käyttöä kovassa kuumeessa, sillä silloin kaikenlaista rasitusta tulisi välttää.

Hengitä paremmin – voi paremmin

Lue lisää: wello2.fi

010 5837 966 | asiakaspalvelu@wello2.com