

# Инструкция по применению O2IN

## Инструкция

Настоящая инструкция относится к O2IN для России. Версия А – 2021-06,  
Утвержденная версия от: 01.06.2021.

O2IN® является зарегистрированным товарным знаком компании ООО «O2IN» на территории России.

Copyright © 2021 ООО O2IN 127474 Россия, Москва, ул. Дубнинская, 45к1, 63,64.

Любую часть документации запрещается тиражировать в любой форме без предварительного письменного разрешения компании ООО O2IN, а также обрабатывать, размножать, переводить или распространять с использованием электронных систем. Все права защищены. Возможны технические и графические изменения, а также опечатки.

## Производитель

ООО «O2IN» 127474 Россия, Москва, ул. Дубнинская, 45к1, 63,64.

Контактная информация

Для получения любой информации об изделии, в случае неполадок или при наличии вопросов по эксплуатации следует обратиться в сервисный центр производителя.

Электронная почта: [info@o2in.ru](mailto:info@o2in.ru)

## Поздравляем вас с приобретением тренажера O2IN.

Тренажер O2IN создает колеблющееся положительное давление на выдохе и предназначен для стимулирования отхождения мокроты и тренировки дыхательных мышц.

O2IN разрешается использовать как в домашних условиях, так и в профессиональных учреждениях спорта и отдыха.

Использовать изделие разрешается только лицам, которые понимают содержание руководства по эксплуатации и могут безопасно и уверенно пользоваться этим изделием. Методология использования определяется квалифицированным медицинским персоналом в соответствии с индивидуальными потребностями.

## Состав продукта

## O2IN Basic

- Корпус тренажера вместе с загубником и клапаном
- Ключ для открывания боковых крышек
- Мешочек для хранения тренажера
- Инструкция по применению

## O2IN Pro

- Корпус тренажера вместе с загубником и клапаном
- Влагоудерживающий чехол
- Набор сопротивлений для тренировки мышц вдоха и выдоха
- Ключ для открывания боковых крышек
- Мешочек для хранения тренажера
- Инструкция по применению

## Материалы

Изделие соответствует ТУ 323014 – 001 – 41396180 – 2019

### Состав:

Корпус - АБС-пластик

Клапан и загубник - силикон

Клапан сопротивления выдоху - нержавеющая сталь 440С

Дополнительные сопротивления - полистирол пищевой.

Материалы соответствуют стандартам пищевой промышленности.

Срок службы и гарантия производителя.

Срок службы сменных частей тренажера (загубник, силиконовый клапан, клапан-шарик) – 12 месяцев

Срок службы тренажера 36 месяцев.

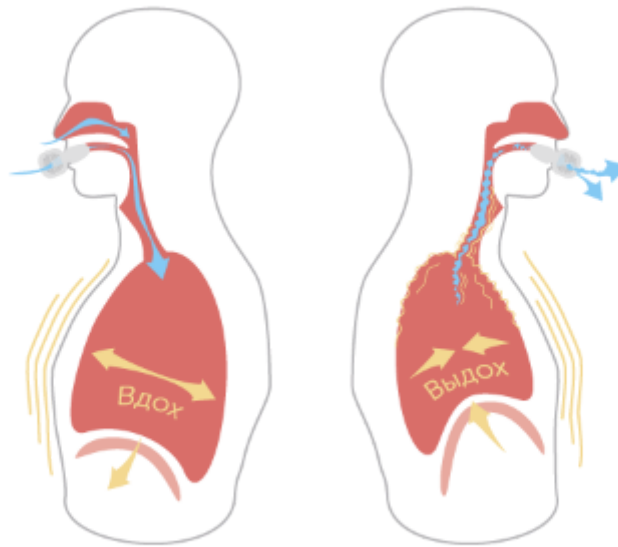
Гарантия изготовителя на пластиковые части составляет 24 месяца

Гарантия изготовителя на силиконовые части составляет 6 месяцев.

## Как работает O2IN

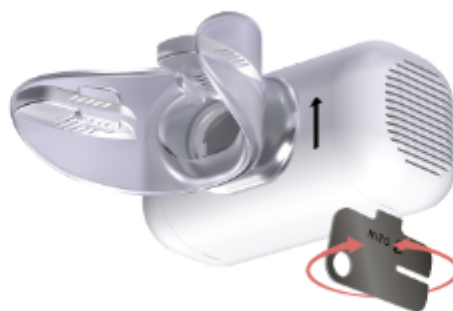
При постоянном выдохе в устройство в направлении подвижного клапана возникает вибрация, которая передается в легкие. Эта вибрация способствует отделению мокроты в нижних дыхательных путях.

Во время использования дыхательные пути открываются и улучшается выведение отделившейся мокроты



Тренажёр обеспечивает сопротивление на выдохе, преодолевая которое вы укрепляете дыхательные мышцы, увеличивая объем легких и способствуя лучшему использованию поступающего со вдохом кислорода.

Для настройки откройте правую боковую крышку с помощью ключика. Вставьте ключик в углубление и поверните его с усилием.



Когда крышка откроется вы увидите ручку настройки. Сделайте сильный и продолжительный выдох через тренажер поворачивая механизм настройки на себя или от себя. Зафиксируйте ручку в том положении, в котором вы почувствуете максимальную вибрацию при выдохе:



Для тренировки мышц вдоха откройте крышку и установите пластину сопротивления в крышку. Пластина сопротивления устанавливается любой стороной.  
Для того, чтобы заменить пластину, вытолкните её из крышки с помощью ключика.



## Использование тренажёра

Освободите тренажёр от упаковки и внимательно изучите инструкцию.

Перед использованием обязательно промойте тренажёр под струей воды и протрите все детали мягкой сухой тканью.

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

Разместите тренажёр как указано на картинке. Не переворачивайте тренажер для правильной работы вдоха и выдоха:

- Разместите загубник между зубов и обхватите его губами.
- Сделайте медленный и глубокий вдох через тренажер либо через нос.
- Глубоко выдохните через рот в устройство, по-возможности, не раздувайте щеки.

Во время выдоха должно чувствоваться сопротивление выдоху.

Выдох через тренажёр должен сопровождаться специфическим звуком и ощущением вибрации.



## Возможные упражнения для использования тренажера O2IN:

- бег (в т.ч. на беговой дорожке);
- ходьба, нордическая ходьба;
- велосипед;
- гребля;
- фитнес, упражнения на тренажерах;
- прогулка или домашние занятия (физкультура, уборка)

В начале пути вам важно дать организму привыкнуть к «помехе», мешающей нормальному 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** начинать просто с дыхания в статике. Через 3-4 минуты можно походить, помахать руками.

**При использовании тренажера в статике (без движения) возможно появление головокружения из-за возникающей гипервентиляции. В этом случае следует прекратить занятие/тренировку.**

Не спешите в первых тренировках выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

Необходимо привыкнуть дышать через тренажер.

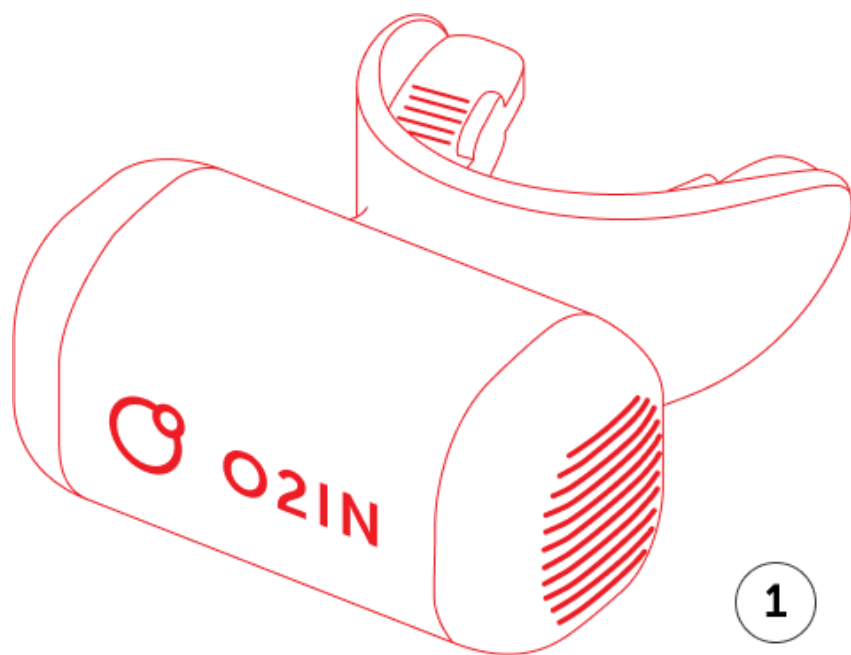
Если вы **начинающий**, то рекомендуемое время использования тренажера в одном занятии - 15-20 мин. при пульсе не более 110-120 уд/мин. После 4 – 5 занятий, в зависимости от вашего самочувствия, вы можете увеличить время использования тренажера до 20-25 минут в одном занятии, но не более 30% от общего времени занятия.

Для **профессионалов** время использования тренажера должно составлять не менее 35-40% от общего времени тренировочного занятия при пульсе 120-140 уд/мин.

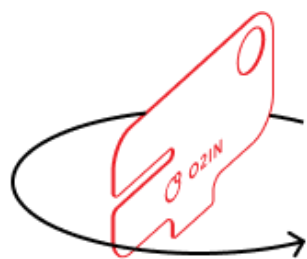
При частоте тренировок 8-10 раз в неделю тренажер O2IN необходимо использовать через тренировку. Если вы тренируетесь 2-3 раза в неделю, то тренажер следует применять в каждом занятии.

**ВАЖНО! Лицам, неподготовленным к большим физическим нагрузкам запрещается использовать тренажер O2IN при пульсе выше 120 уд/мин.**

## Как открыть крышечки

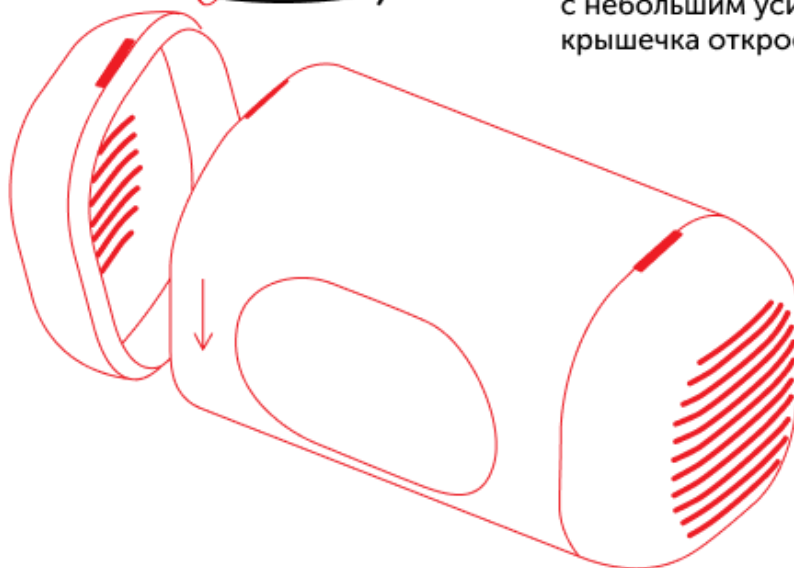


- 1** Переверните тренажер, с нижней стороны вы увидите прорези для ключика.

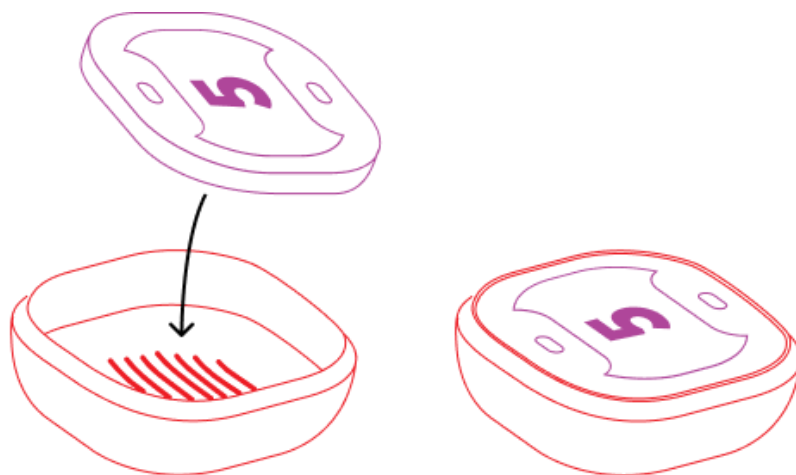


**2**

- Плотно прижмите ключик в прорези и поверните с небольшим усилием, крышечка откроется.

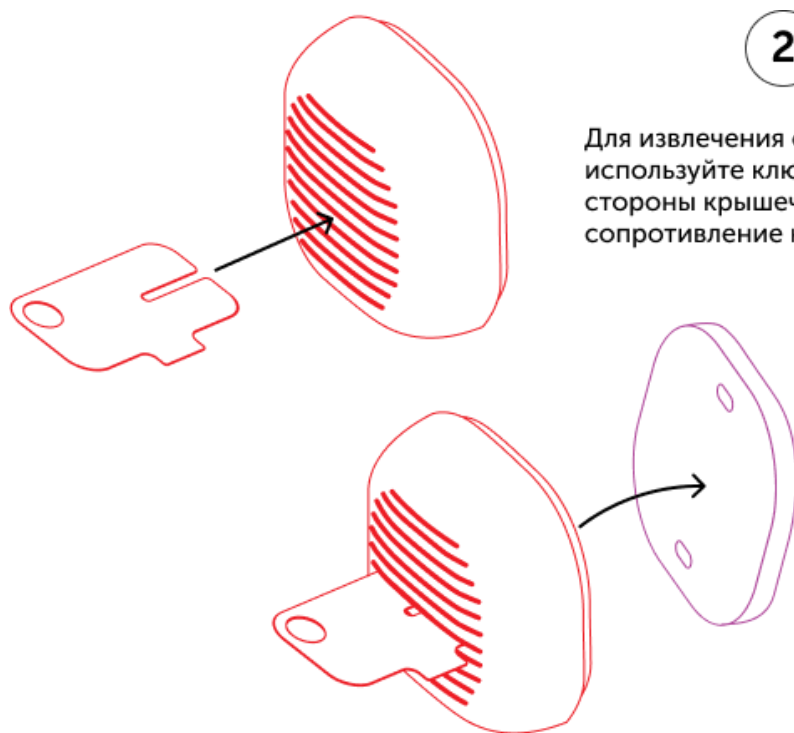


## Как настроить угол работы



1

Откройте крышечку и вставьте необходимый номер сопротивления. Помните, что важно начинать с минимального уровня, постепенно увеличивая нагрузку!

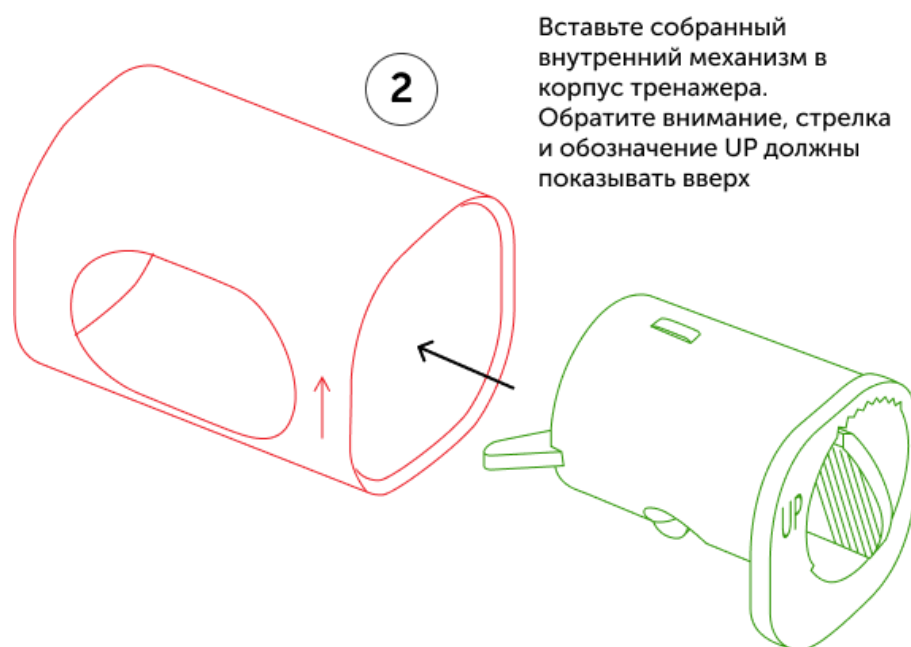
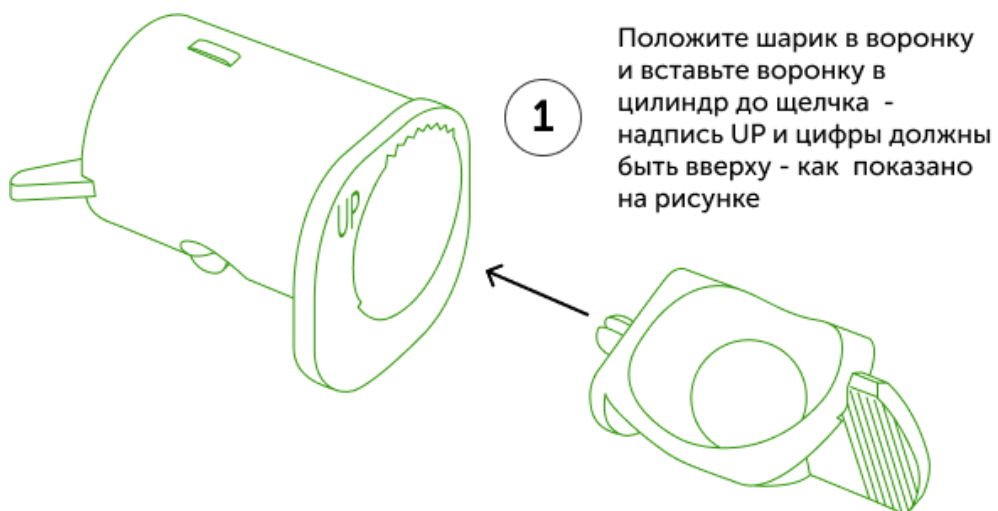


2

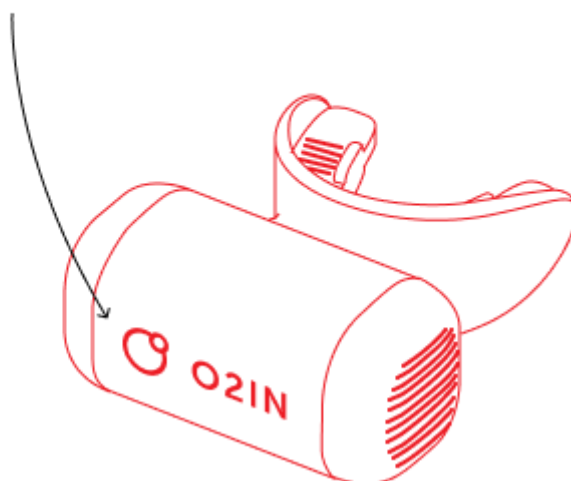
Для извлечения сопротивления используйте ключик: с обратной стороны крышечки протолкните сопротивление ключиком от себя.



## Последовательность сборки тренажера

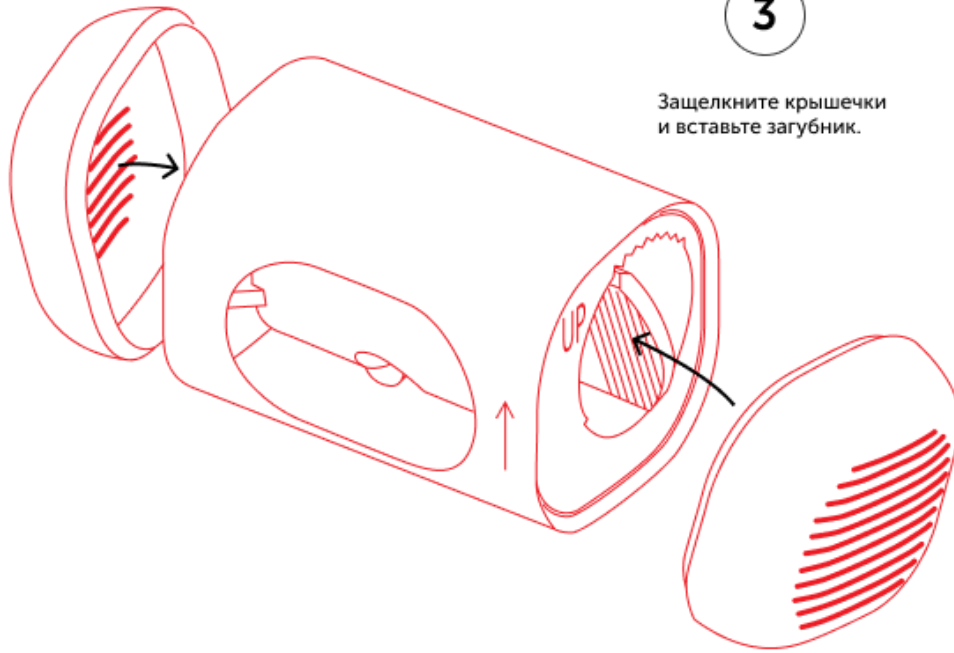


Если на корпусе нет стрелки то ориентируйтесь по расположению логотипа - он не должен быть перевернут



3

Защелкните крышечки  
и вставьте загубник.



### ВНИМАНИЕ!

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.

Перед каждым использованием необходимо убедиться в том, что в изделии отсутствуют посторонние предметы и частицы.

### ЗАПРЕЩЕНО!

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

## Очистка и уход

Во время тренировок выделяется слюна, а также происходит отделение мокроты и слизи, поэтому обязательно:

- после каждого использования в течение 2 минут промойте все детали под проточной водой. Можно использовать моющее средство (для мытья посуды). Добавьте 1 чайную ложку моющего средства в 0,5 л питьевой воды. Положите все отдельные детали в моющий раствор и оставьте на 5 минут. Затем промойте проточной водой. Положите все детали на сухую, чистую и впитывающую поверхность и дайте им полностью высохнуть;

- используйте только чистые и сухие компоненты изделия. Загрязнения и оставшаяся влага ведут к росту микроорганизмов, из-за чего увеличивается опасность инфекции;
- 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.

## Побочное действие

Возможно головокружение. При его появлении прервите тренировку и не продолжайте ее, пока головокружение не прекратится полностью. Проинформируйте об этом своего врача, чтобы обсудить дальнейшее использование тренажера.

Проинформируйте своего врача, если появляются побочные действия, которые не указаны в этом руководстве по эксплуатации.

## Противопоказания

- индивидуальная непереносимость (повышенный рвотный рефлекс, аллергия);
- хронические и инфекционные заболевания в стадии обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;
- пневмоторакс, повторяющиеся легочные кровотечения и кровохарканья;
- период тяжелого гипертонического криза;
- при онкологии период прохождения курса химиотерапии и три месяца после него;
- острый период постинсультного, постинфарктного состояния (первые 3 месяца после инсульта или инфаркта);
- анемия;
- беременность после 5-го месяца;
- период после полостных операций (3 месяца);
- 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 A 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);
- злокачественные новообразования, требующие противоопухолевого лечения, в том числе проведения химиотерапии;
- 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;
- при наличии хронических заболеваний тренажер применяется вне стадии обострения.