

ATEMTERAPIE MIT DEM ACAPELLA

Das Acapella ist ein Gerät, das die Schleimlösung in der Lunge unterstützt.

- Stellen Sie den Widerstand maximal auf + ein.
- Machen Sie einen Probelauf.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und dann so lange wie möglich durch das Acapella aus, sodass Vibrationen entstehen.



- Passen Sie den Widerstand so an, dass Sie 3-5 Sekunden lang durchs Gerät ausatmen können und sich Ihre Backen **nicht aufblasen**.

Üben Sie 5 Mal täglich à 5-10 Wiederholungen.



Das Übungsvideo dazu finden Sie auf www.hirslanden.ch/stephanshorn-physio oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.
Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter T 071 282 75 08 oder E-Mail an physio.stephanshorn@hirslanden.ch zur Verfügung.

