

## 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 «О2ИН» на территории России.  
Copyright © 2021 ООО «О2ИН» 127474 Россия, Москва, ул. Дубнинская, 45к1, 63,64.

Любую часть документации запрещается тиражировать в любой форме без предварительного письменного разрешения компании ООО «О2ИН», а также обрабатывать, размножать, переводить или распространять с использованием электронных систем. Все права защищены. Возможны технические и графические изменения, а также опечатки.

### Производитель

ООО «О2ИН», 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.



## Поздравляем вас с приобретением тренажёра O2IN

Тренажёр 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 Breath:

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

### O2IN Pro:

- Корпус тренажёра вместе с загубником и клапаном;
- Влагоудерживающий чехол;
- Сопротивления для тренировки мышц вдоха и выдоха;
- Ключ для открывания боковых крышек;
- Мешочек для хранения тренажёра;
- Инструкция по применению.

## Материалы

Изделие соответствует ТУ 323014 – 001 – 41396180 – 2019.

Корпус - АБС-пластик;  
Клапан и загубник - силикон;  
Клапан сопротивления выдоху - нержавеющая сталь 440С;  
Дополнительные сопротивления - полистирол пищевой.

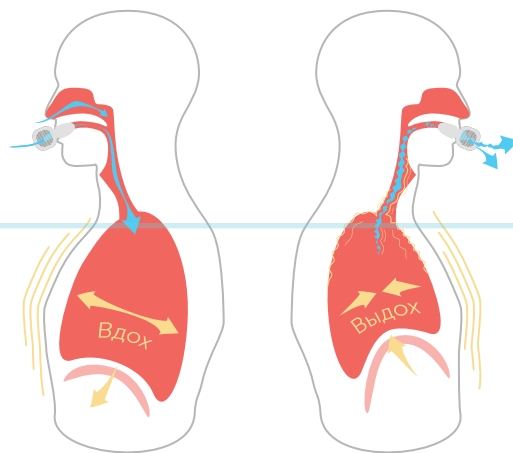
Материалы соответствуют стандартам пищевой промышленности.

## Срок службы и гарантия производителя

Срок службы сменных частей тренажёра (загубник, силиконовый клапан, клапан-шарик) – 12 месяцев. Срок службы тренажёра 36 месяцев. Гарантия изготовителя на пластиковые части составляет 24 месяца. Гарантия изготовителя на силиконовые части составляет 6 месяцев.

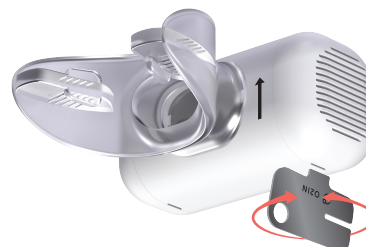
## Как работает O2IN

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.



Подробнее об использовании тренажёра и сопротивлений читайте на сайте [www.o2in.ru/materials](http://www.o2in.ru/materials).

## 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 тренажёр для правильной работы вдоха и выдоха:

- Разместите загубник между зубов и обхватите его губами.
- Сделайте медленный и глубокий вдох через тренажёр 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.

### 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 тренажёр в специальном мешочке, который найдете в упаковке вместе с самим тренажёром и инструкцией.

## Противопоказания

- индивидуальная непереносимость (повышенный рвотный рефлекс, аллергия);
- хронические и инфекционные заболевания в стадии обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксией 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 тренажёр применяется вне стадии обострения.

## 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.

ООО «О2ИН»  
ОГРН 1197746542025  
ИНН/КПП 7713470234/771301001  
ОКПО 41396180  
Юридический адрес: 127474 г. Москва, ул. Дубнинская, 45-1-63,64



[www.o2in.ru](http://www.o2in.ru)  
[info@o2in.ru](mailto:info@o2in.ru)  
+7 499 403-3930

**O2IN**

Сделано в России.