



“Респерейт” - аппарат для понижения давления

Мы поздравляем Вас с приобретением аппарата “Респерейт” - единственного медицинского прибора для понижения давления, эффективность которого доказана клинически.

Использование прибора разрешено министерством здравоохранения Израиля, США (FDA), Европы (CE) и других стран.

“Респерейт” приводит лично вас к медленному, легкому ритму дыхания, который включает удлиненный выдох, способный расслаблять мелкие кровеносные сосуды. Такое дыхание является терапевтическим, снимает стресс сосудов, нормализует кровоток и значительно снижает кровяное давление.

Все, что от вас требуется - это дышать.

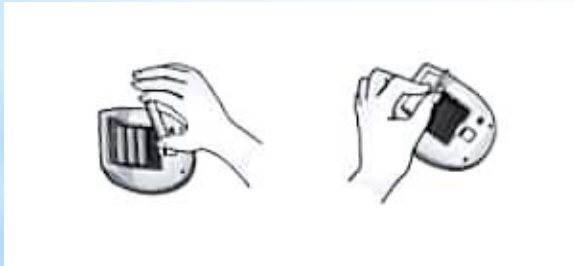
Примечание: для достижения целевого артериального давления используйте “Респерейт” как часть вашего общего медицинского плана. “Респерейт” безопасен для использования в сочетании с медикаментами, диетой и физическими упражнениями.



Подготовка аппарата “Респерейт” к использованию

1. Установка батарей

Вставьте 4 батареи в батарейный отсек, расположенный на нижней части прибора. Установите батареи в отсек в соответствии с разметкой внутри.



2. Подключите датчик

Подсоедините штекер датчика к разъему, указанному на задней части прибора.



3. Подключить наушники

Вставьте штекер наушников, помеченный на задней панели устройства значком.






Первое использование

1. Разместите гибкий ремень, на котором установлен датчик, вокруг живота (поверх одежды) и застегните пряжку. Слегка переместите датчик влево и вправо вдоль ремня, чтобы убедиться, что он может свободно двигаться.

2. Сядьте удобно, облокотившись на спинку сиденья, и оденьте наушники. Важно убедиться, что ваше дыхание ничем не ограничено. Расслабьте пояс, резинку брюк и пр.

3. При первом использовании прибор проводит голосовое обучение, в котором поможет вам выбрать место расположения датчика. Для повторного прослушивания голосового обучения нажмите и удерживайте кнопку включения. В верхнем правом углу появится значок .



Советы для пользователя

1. Будьте терпеливы

Для достижения устойчивого результата снижения артериального давления требуется регулярное использование аппарата в течение не менее 6-8 недель.

2. Дышите без усилий

Очень важно, чтобы вы дышали без усилий на протяжении работы с прибором.

3. Выдыхайте ртом

Важно выдыхать ртом, как-будто вы дуете на свечу, чтобы её пламя мерцало.

4. Чем больше терапевтического дыхания, тем лучше.

Рекомендуется использовать "Респерейт" каждый день. Обязательно накапливайте не менее 40 минут лечебного дыхания в неделю. В каждой тренировке рекомендуется накапливать не менее 10 минут терапевтического дыхания. Количество минут лечебного дыхания, накопленное за последние 7 дней, кратковременно отображается на экране при каждом включении устройства.



Советы для пользователя

5. Это не соревнование

Частота медленного дыхания и комфортный характер дыхания варьируются от человека к человеку и изо дня в день. Только вы можете решить, когда дыхание стало неудобным. Цель состоит не в том, чтобы достичь как можно медленного дыхания. Усилия по достижению особо медленного темпа могут быть неэффективными для снижения артериального давления.

6. Желательно не засыпать

“Респерейт” очень расслабляет. Если вы засыпаете во время упражнений, частота вашего дыхания увеличится и в результате не будет накапливаться время терапевтического дыхания.


7. Избегайте других методов дыхания

Во время упражнений с “Респерейт” не рекомендуется использовать другие методы дыхания, такие как остановка дыхания или метод Бутейко. Эти методы дыхания требуют усилий, которые мешают снижению давления.




Выбор основных режимов работы

Регулировка громкости


Нажимайте кнопку  до тех пор, пока не достигнете желаемой громкости.

Обновление



Если вы чувствуете, что вам тяжело следовать за направляющими звуками во время упражнения, нажмите и удерживайте информационную кнопку  Направляемая

музыка будет заменена фоновой музыкой. В течение этого времени вы сможете дышать так, как вам удобно. При этом прибор заново изучает модель вашего дыхания. Через короткое время он снова направит ваше дыхание по удобной вам модели.

Отзыв

Во время упражнения вы можете получить мгновенную обратную связь о том, как вы тренируетесь, и узнать, сколько времени у вас осталось на тренировку, нажав кнопку информации 

Выбор мелодии и режимов воспроизведения

Во время инструкций по дыханию нажмите кнопку меню  и выберите один из вариантов, нажав кнопку .