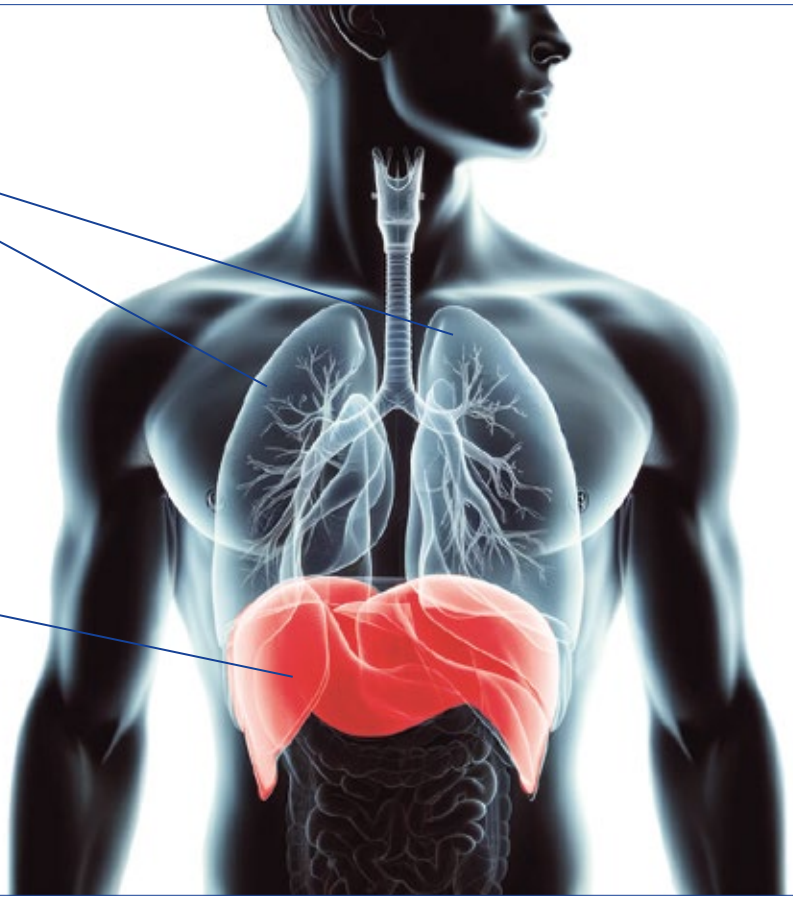
Atemtrainer und Atemtherapiegerät mit Oszillationen und Tönen

RC CLASSIC FIT

CEGLA MEDIZINTECHNIK

Atmung ist ein zentraler Baustein für Gesundheit, Regeneration + Stressbewältigung.

Die Kräftigung der Atemmuskulatur und Pflege der Atemwege ermöglicht eine Maximierung der Atemkapazität und Optimierung der Sauerstoffversorgung. Gleichzeitig kann die Atemtiefe und -länge verbessert werden, was u. a. die Stressresistenz stärken kann.
Die Atmung ist jedoch nicht nur auf den Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid beschränkt. Sie steht in Wechselwirkung mit emotionalen Zuständen. Zudem ist sie eng verbunden mit dem autonomen Nervensystem. Als Teil des peripheren Nervensystems steuert und reguliert die Atmung unwillkürliche Körperfunktionen. Dazu gehören neben der Atmung auch Herzfrequenz, Verdauung und Blutdruck.



Das Zwerchfell leistet 80 bis 90 % der Atemkraft und ist damit essenziell für die Funktion der Lunge.

Mit der Einatmung können wir in die Kraft und mit der Ausatmung in die Ruhe kommen.

Die Einatmung – verbunden mit dem sympathischen Nervensystem – ist „wie ein Gaspedal".
Der Sympathikus sorgt für Leistungssteigerung und wird u. a. in Stress- und Notfallsituationen aktiviert. Unter seinem Einfluss steigen Herz- und Atemfrequenz sowie der Blutdruck. Die Skelettmuskulatur wird angespannt und gut durchblutet – wir sind unter Spannung und voller Energie.

Die Ausatmung – verbunden mit dem parasympathischen Nervensystem – ist „wie ein Bremspedal".
Der Parasympathikus steuert Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung in ihrer Entspannungsphase. Regeneration und Aufbau von Kraftreserven werden unterstützt, Stoffwechselvorgänge und Verdauung angekurbelt – dies ermöglicht eine effektive Erholung.

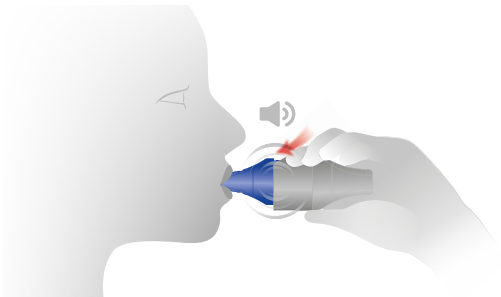
Das RC-FIT® CLASSIC ist ein einzigartiger, sounderzeugender, oszillierender in- und exspiratorischer Atemtrainer, Atemtherapiegerät und Entspannungshilfe in einem.

3 in 1

Für die Kräftigung der Atemmuskulatur, Reduktion der Atemfrequenz und Entspannung. Es kann zur Prävention, Rehabilitation und zur gezielten Steigerung der Fitness eingesetzt werden.

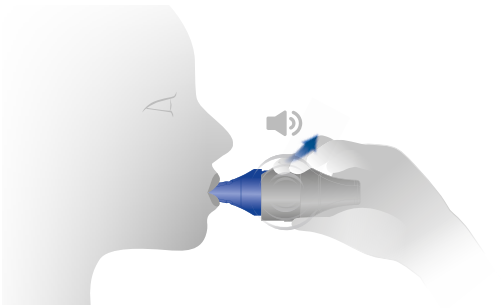
Die Einatmung über den RC-FIT® CLASSIC ermöglicht die:

- Kräftigung der Atemmuskulatur
- Erhöhung des Lungenvolumens
- Verbesserung der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit



Die Ausatmung über das RC-FIT® CLASSIC ermöglicht die:

- Therapie der Atemwege
- langsamere Atmung und verlängerte Atemzüge
- Öffnung der Atemwege – Reduktion von Husten und Atemnot
- Lösung von Sekret
- Vagusnerv-Stimulation – positiver Einfluss auf Immunsystem und Entspannungsfähigkeit



Zudem ermöglichen die Oszillationen das Lösen von Sekret und die gleichmäßigen Töne bei der Ein- und Ausatmung können eine beruhigende Wirkung haben.

Studien* zufolge ist es möglich, dass sich regelmäßige Atemübungen, wie die tiefe Bauchatmung mit verlängerter Ausatemphase (diaphragmatische Atmung), langfristig positiv auf Körperfunktionen und Gemütszustand auswirken.

* Studiensammlung auf Anfrage erhältlich

Produktmerkmale:

RC-FIT® CLASSIC
Artikel-Nr. 2631 | PZN 17 875 642

Ton gibt Feedback

Akustische Rückmeldung zu den Schwingungen. Ist der Ton konstant, wird das RC-FIT® CLASSIC richtig angewendet und die notwendigen Fluss- und Druckschwankungen werden erzielt.

Oszillationen / Vibrationen

Mit dem Vibrationstraining kontrahiert der Muskel automatisch über einen Reflex. So wird Training mit dem RC-FIT® CLASSIC als weniger anstrengend empfunden (als ohne Schwingungen).

Lageunabhängigkeit

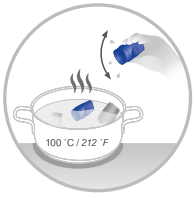
Die Anwendung ist von der Schwerkraft unabhängig. Das Gerät kann im Liegen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung angewendet werden.

Ruhe und Entspannung

Meditative Töne bei der Ein- und Ausatmung beruhigen und entspannen.

Atemnot-Anker

Durch ein bewusst langsames Ausatmen bei Atemnot können die Bronchien stabilisiert werden. Einer Hyperventilation kann vorgebeugt werden.

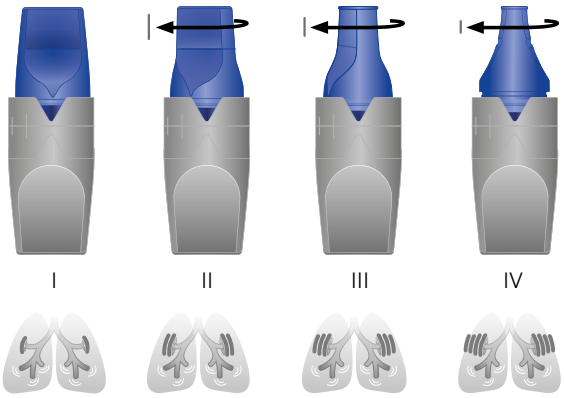


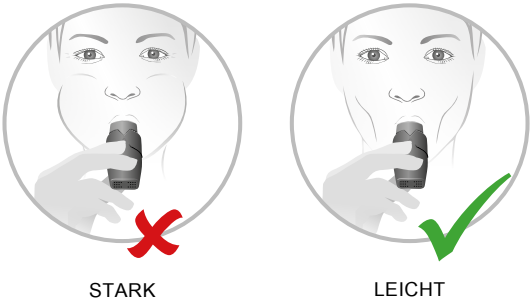
Hygienisch zuverlässige Reinigung

Einfach im Topf auskochen, Wasser abschütteln und gut trocknen lassen.

RC-Maske Tracheostoma für Patient:innen mit einem schwachen Mundschluss oder einem offenen Tracheostoma. Artikel-Nr. 3012 | PZN 11 188 165

Therapie + Training mit dem RC-FIT® CLASSIC



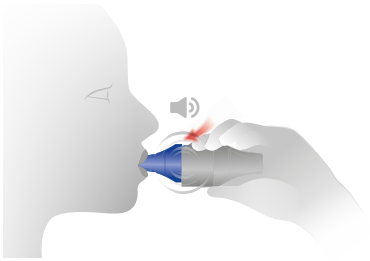


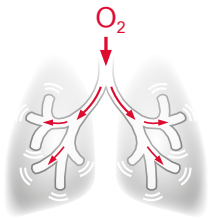
Starten in Intensitätsstufe I.

Nach und nach kann die Intensität durch das Drehen am Mundstück bis Stufe IV gesteigert werden. Das Dreieck für den Luftstrom wird mit jeder Stufe kleiner, sodass der Widerstand und damit die Trainingslast steigt.

Atmen statt Pusten.

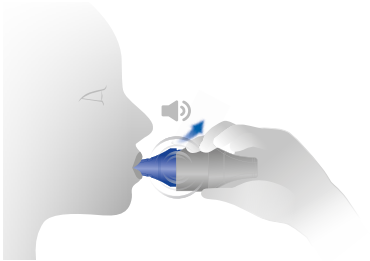
Die Töne geben Rückmeldung: Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch das RC-FIT® CLASSIC gleichmäßig und anhaltend klingt. Wenn der Ton am Anfang lauter ist und dann schnell leiser wird, die Atmung anpassen.

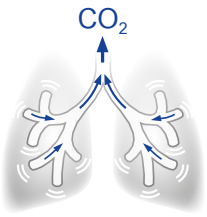




Tief in den Bauch einatmen
2 bis 4 Sekunden. Der Bauch wölbt sich vor und der Brustkorb hebt sich.

Halten nach der Einatmung 0–7 Sek.





Ausatmen
4 bis 8 Sekunden. Der Bauch wölbt sich sanft nach innen und der Brustkorb senkt sich.

Halten nach der Ausatmung 0–7 Sek.

Eine Trainingseinheit sollte 10 bis 30 Atemzüge umfassen, mind. 3 x täglich. Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach ca. 1,5 Minuten eine einminütige Pause.

Das Training kann sowohl über die Intensität als auch über die Anzahl und/oder Länge der Atemzüge/Atempausen intensiviert werden.

Wir atmen heute oftmals zu flach, zu kurz und viel zu oft.

Bei flacher und kurzer Atmung nehmen unsere Bronchien nur einen Bruchteil des in der Luft enthaltenen Sauerstoffs auf. Wenn wir die Luft länger in der Lunge halten, geben wir ihnen mehr Zeit, Sauerstoff aufzunehmen.
Tiefes Atmen in den Bauch hinein und langsame, lange Atemzüge können viele gesundheitliche Vorteile haben.

Tief einatmen,
sanft ausatmen,
Gesundheit stärken

Das RC-FIT® CLASSIC ist multifunktional einsetzbar.

Zur präventiven Anwendung:

Für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag oder bei sportlichen Aktivitäten, Yoga, mentales Training (Mental Health) und allgemeines Wohlbefinden.

Zur Behandlung von Atembeschwerden:

Zum Beispiel bei Long-/Post-COVID, Dysphagie, Raucherhusten, COPD, behandeltem Asthma bronchiale, Mukoviszidose (CF), Rehabilitation nach Erkrankungen und Operationen sowie bei Stress.

Fitter, entspannter und leistungsfähiger.

Die Atmung kann ein Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Regeneration und Stressbewältigung sein.

Die möglichen Wirkungsweisen des RC-FIT® CLASSIC im Überblick:

- **Kräftigung der Atemmuskulatur**
  Zwerchfell und Hilfsmuskeln
- **Weitung der Atemwege**
  Verbesserung des Gasaustauschs
- **Lösen von Sekret**
  Reinigung und Befreiung der Atemwege
- **Ruhe und Fokus**
  Bei Stress, Atemnot und Konzentrationsmangel
- **Verspannungen lösen**
  Hilfe bei Spannungsschmerzen

Neugierig geworden? Mehr Informationen auf cegla.de

Weitere Informationen und Film:
https://www.cegla.de/produkte/atemtherapie/rc-fit-classic
oder einfach den QR-Code scannen.

CEGLA Medizintechnik:

Ein echtes Familienunternehmen, in dem die Patient:innen und das leichtere Atmen im Mittelpunkt stehen.

Die beiden Generationen des Familienunternehmens CEGLA Medizintechnik

Die Apothekerin Ruth Cegla und ihr Mann, der Pneumologe Prof. Dr. med. Ulrich Cegla, haben atemtherapeutische Hilfsmittel neu erfunden, patentiert und weiterentwickelt. Innovationen, wie z. B. die oszillierenden Atemtherapiegeräte RC-Cornet®, RC-Cornet® PLUS und das RC-FIT® CLASSIC zeigen, dass Medizintechnik aus Deutschland national und international begeistert.
Erfolgreich in zweiter Generation von Tochter Andrea und ihrem Ehemann Jens Ebinger geführt, steht CEGLA konsequent für Qualität, Sicherheit und Service. Doppelt ausgezeichnet mit dem Deutschen Gesundheitsaward als Gesamtsieger für Atem- und Schlaftherapieprodukte 2023 und 2024.

CEGLA Medizintechnik ist Mitglied bei den nebenstehenden Organisationen und unterstützt zudem viele Patientenorganisationen im Bereich chronischer Atemwegserkrankungen.

Mehr dazu unter: www.cegla.de/unternehmen/ueber-uns

BVMed Gesundheit gestalten

Mitglied im Förderverein der Deutschen Atemwegsliga e.V.

LEICHTER ATMEN
GESUNDHEITSPORTAL

leichter-atmen.de bietet Menschen mit Atemwegserkrankungen, Angehörigen und Interessierten umfangreiche Informationen zu Lungengesundheit sowie Unterstützung zur Verbesserung der Lebensqualität.

CEGLA Medizintechnik GmbH
Horresser Berg 1
DE-56410 Montabaur
Tel +49 2602 9213-0
info@cegla.de
cegla.de

Copyright 2025 by CEGLA Medizintechnik GmbH. Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers. Eigentümerin der Trade Marks und der registrierten Trade Marks ist das Unternehmen CEGLA Medizintechnik GmbH.

Bitte Gebrauchsanweisung und Gegenindikationen beachten. Produktabbildungen können in Form und Farbe vom Original abweichen.

9051 - 03/2025 Es gelten unsere AGBs. Alle Angaben ohne Gewähr.

CEGLA MEDIZINTECHNIK