

Atemtherapie, Atemtraining und Entspannung

Mein Atem-Coach.
Mein RC-FIT®.



Atemtrainer und Atemtherapiegerät
mit Oszillationen und Tönen

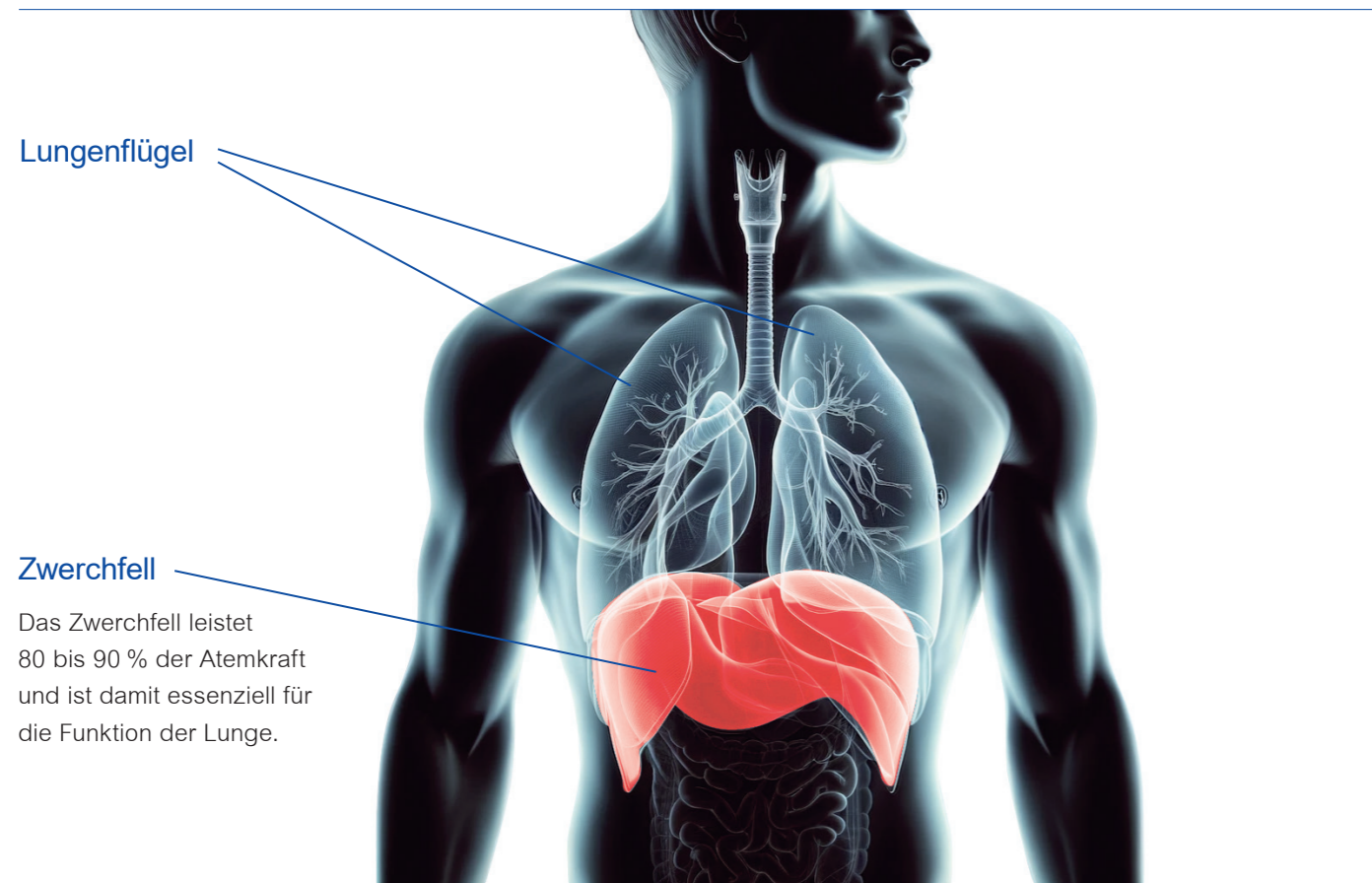


Atmung ist ein zentraler Baustein für Gesundheit, Regeneration + Stressbewältigung.

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.



Lungenflügel

Zwerchfell

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, Stoffwechselforgänge und Verdauung angekurbelt – dies ermöglicht eine effektive Erholung.

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

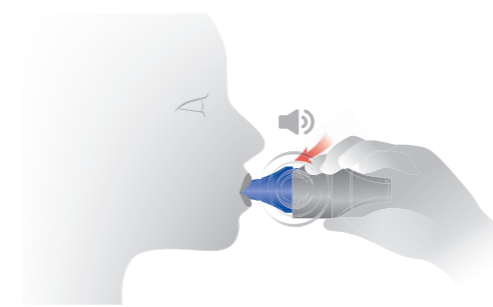
3 in 1

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



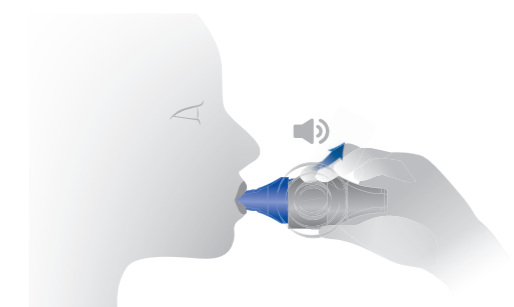
Die Einatmung über den RC-FIT® CLASSIC ermöglicht die:

- 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.



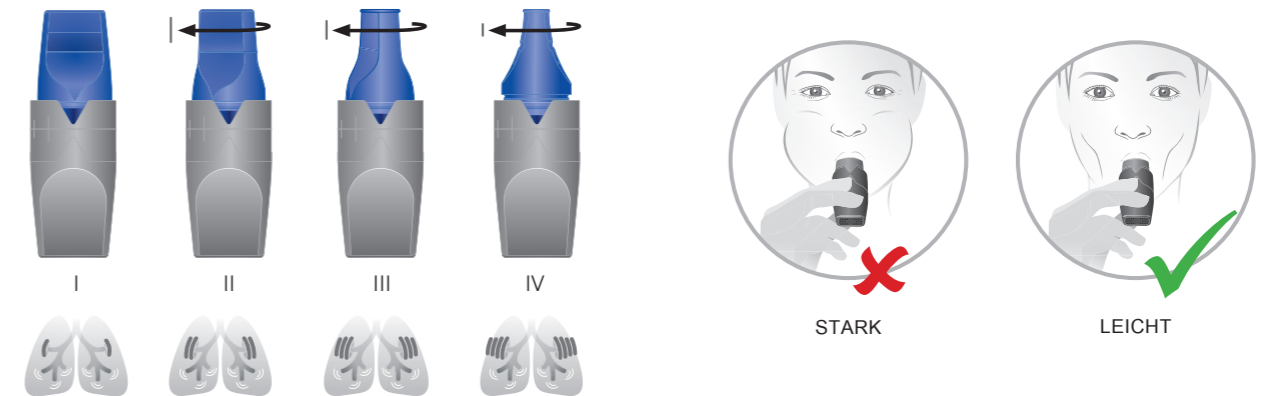
* Studiensammlung auf Anfrage erhältlich

Produktmerkmale:



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

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.



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.

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.



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

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

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



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.

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.



Ein Blick hinter die Kulissen:
Produktion/Logistik bei uns in Montabaur.

Leichter atmen mit CEGLA Medizintechnik

Seit 1982 stehen wir als inhabergeführtes Familienunternehmen für Qualität und Innovation. Immer nach den neuesten medizinischen Standards und bereits seit Sommer 2024 MDR-zertifiziert.

Wir verbessern kontinuierlich unsere bewährten Produkte und entwickeln gleichzeitig neue, innovative Hilfsmittel. Dies ist nur durch den engen Austausch mit Partnerinnen und Partnern aus den verschiedensten Bereichen der Wissenschaft, Kliniken, Praxen sowie Therapie- und Pflegeeinrichtungen möglich. Für diese großartige Unterstützung möchten wir uns herzlich bedanken. ❤️

All dies findet fast ausschließlich bei uns in Montabaur statt, sodass Ihnen qualitativ hochwertige und langlebige Produkte mit einem Höchstmaß an Liefersicherheit und sozialer Verantwortung zur Verfügung stehen. Um das Portfolio für Sie abzurunden, arbeiten wir dort, wo es aus eigener Kraft nicht möglich ist, eng und vertrauensvoll vorzugsweise mit europäischen Partnern zusammen.

Ihr Team der CEGLA Medizintechnik



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

CEGLA Medizintechnik ist Mitglied bei den untenstehenden Organisationen und unterstützt zudem viele Patientenorganisationen im Bereich chronischer Atemwegserkrankungen. Mehr dazu unter: www.cegla.de/unternehmen/ueber-uns



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

