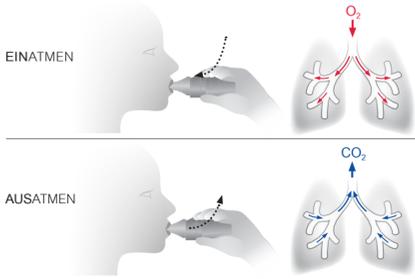




### RC-FIT® PEP/IMT | KURZANLEITUNG



- ANWENDUNG PEP-THERAPIE:**
- 2-3 x täglich
  - mit verlängerter Ausatmung
  - Ausatmung nur über den Mund
- ANWENDUNG IMT-EINATEMTRAINING:**
- mehrfach täglich und bei Bedarf
  - ca. 1-3 Minuten
  - Einatmung nur über den Mund

Für die Kombination PEP/IMT bitte über den Mund ein- und ausatmen!



Atemtherapie und Atemtraining

Das RC-FIT® PEP/IMT ist ein in- und expiratorischer Atemtrainer & Atemtherapiegerät in EINEM. Dadurch kann die Prävention, Rehabilitation sowie die gezielte Steigerung der Fitness unterstützt werden.

#### LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® PEP/IMT Artikel Nr. 2638-10 (VE 10)

Mundstück	MUNDSTÜCK TRANSPARENT mit 7 Intensitätsstufen [in mm: 4/3,75/3,5/3,25/3/2,5/2] (Polypropylen)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

#### Δ GEGENINDIKATIONEN

Das Training und die Therapie mit dem RC-FIT® PEP/IMT bewirken bei der Einatmung einen Unterdruck und bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendungen sind somit:

- PEP**
- Atemwegsstenose
  - intrakranieller Druck > 20 mmHg
  - vorhandene Mund-, Gesichts- oder Schädeltrauma oder -operationen
  - akute Sinusitis
  - Nasenbluten
  - hämodynamische Instabilität
  - Mittelohrerkrankung
  - Nachfrage bei Atemwegs-, Herz- oder Blutdruckerkrankungen
  - Schwangerschaft
  - kürzlicher Schlaganfall
  - unbehandelter gastroösophagealer Reflux oder starkes Sodbrennen
  - Gründe, weswegen Valsalva-artige Manöver schädlich sein könnten
- IMT**
- schwere Herzinsuffizienz
  - unbehandelter Pneumothorax
  - Atemwegsinfektion
  - Nasennebenhöhlenentzündung
  - im Fall eines traumatischen Pneumothorax oder eines Rippenbruchs sollte dies erst vollständig ausgeheilt werden
- Folgende relative Gegenindikationen sollten mit dem behandelnden Arzt/ Ärztin vor einer Anwendung besprochen werden:
- unbehandeltes Asthma bronchiale
  - unbehandeltes Lungenemphysem
  - neuromuskuläre Erkrankungen

#### NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cmH<sub>2</sub>O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehreren der aufgeführten Nebenwirkungen führen:

- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung); hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwindel, zu einem Taubheitsgefühl an Mund und Händen kommen. Diese Erscheinungen sind ungefährlich und bilden sich nach Normalisierung der Atmung zurück.
- Hypoventilation mit Hyperkapnie (erhöhter CO<sub>2</sub>-Gehalt).

#### Weitere mögliche Nebenwirkungen

- erhöhter intrakranieller Druck
  - kardiovaskuläre Gefährdung
    - > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
    - > verringerter venöser Rückstrom
  - Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem
- Sollte man im Rahmen eines übermäßigen Einatemtrainings außer Atem kommen bzw. Schwindel oder ein stark erhöhter Puls auftreten, Training bitte abbrechen. Die nächste Trainingseinheit bitte mit einer geringeren Intensitätsstufe bzw. mit einer geringeren Anzahl oder Länge an Atemzügen wieder beginnen.

#### VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® PEP/IMT kann die Kraft und Ausdauer der Einatem- bzw. Ausatemmuskulatur trainieren sowie die Atemwege bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege offen halten.

Das RC-FIT® PEP/IMT trainiert effektiv die Atemtechnik Lippenbremse. Dieses Training der Atemwege hält bei der Ausatmung die Atemwege mittels Widerstand offen. So wird einem Bronchialkollaps vorgebeugt.

Das RC-FIT® PEP/IMT ist zudem ein Trainingsgerät und eine Hilfe im Notfall.

#### Anwendungsdauer

Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

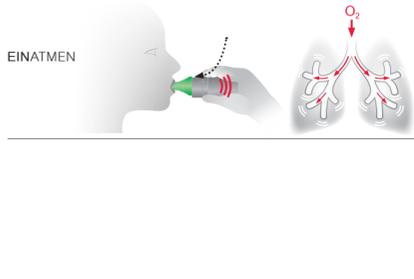
#### Lagerung

Lagern Sie das RC-FIT® nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.

#### Entsorgung

Das RC-FIT® kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.

### RC-FIT® OIMT | KURZANLEITUNG



- ANWENDUNG OSZILLIERENDES EINATEMTRAINING:**
- mehrfach täglich und bei Bedarf
  - ca. 10-30 Atemzüge
  - Einatmung nur über den Mund



Atemtraining

Das RC-FIT® OIMT ist ein sonderzeugendes/ oszillierendes, inspiratorischer Atemtrainer. Dadurch kann die Prävention, Rehabilitation sowie die gezielte Steigerung der Fitness unterstützt werden.

#### LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® OIMT Artikel Nr. 2632-10 (VE 10)

Mundstück	MUNDSTÜCK GRÜN mit 4 Intensitätsstufen [in mm: 6/5/4/3,75] (Polypropylen)
Inlay mit integriertem Einatemventil	transparent (Polypropylen/rostfreier Edelstahl)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

#### Δ GEGENINDIKATIONEN

Das Training mit dem RC-FIT® OIMT bewirkt bei der Einatmung einen Unterdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendung sind somit:

- schwere Herzinsuffizienz
  - unbehandelter Pneumothorax
  - Atemwegsinfektion
  - Nasennebenhöhlenentzündung
  - im Fall eines traumatischen Pneumothorax oder eines Rippenbruchs sollte dies erst vollständig ausgeheilt werden
- Folgende relative Gegenindikationen sollten mit dem behandelnden Arzt/ Ärztin vor einer Anwendung besprochen werden:
- unbehandeltes Asthma bronchiale
  - unbehandeltes Lungenemphysem
  - neuromuskuläre Erkrankungen

#### NEBENWIRKUNGEN

Sollte man im Rahmen eines übermäßigen Einatemtrainings außer Atem kommen bzw. Schwindel oder ein stark erhöhter Puls auftreten, Training bitte abbrechen. Die nächste Trainingseinheit bitte mit einer geringeren Intensitätsstufe bzw. mit einer geringeren Anzahl oder Länge an Atemzügen wieder beginnen.

#### VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® OIMT kann die Kraft und Ausdauer der Einatemmuskulatur trainieren und feststehendes Sekret bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege lösen.

#### Anwendungsdauer

Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

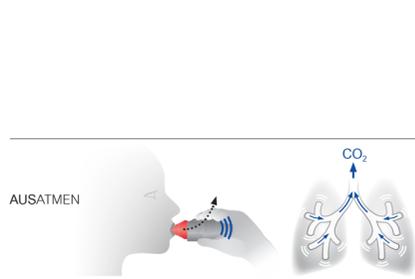
#### Lagerung

Lagern Sie das RC-FIT® nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.

#### Entsorgung

Das RC-FIT® kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.

### RC-FIT® OPEP | KURZANLEITUNG



- ANWENDUNG OSZILLIERENDE AUSATEM-THERAPIE:**
- 3 x täglich und bei Bedarf
  - mit verlängerter Ausatmung über je ca. 10-30 Atemzügen
  - Ausatmung nur über den Mund



Atemtherapie

Das RC-FIT® OPEP ist ein sonderzeugendes/ oszillierendes, expiratorisches Entspannungs- und Atemtherapiegerät. Dadurch kann die Prävention, Rehabilitation sowie die gezielte Steigerung der Fitness unterstützt werden.

#### LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® OPEP Artikel Nr. 2637-10 (VE 10)

Mundstück	MUNDSTÜCK ROT mit 4 Intensitätsstufen [in mm: 6/5/4/3,75] (Polypropylen)
Inlay mit integriertem Ausatemventil	transparent (Polypropylen/rostfreier Edelstahl)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

#### Δ GEGENINDIKATIONEN

Die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP bewirkt bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendung sind somit:

- hämodynamische Instabilität
- isophagale OP
- vorhandene Mund-, Gesichts- oder Schädeltrauma oder -operationen
- Unverträglichkeit einer erhöhten Atemtätigkeit
- intrakranieller Druck > 20 mmHg
- akute Sinusitis
- Nasenbluten
- Übelkeit
- Trommelfellruptur
- Mittelohrerkrankung

#### NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cmH<sub>2</sub>O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehreren der aufgeführten Nebenwirkungen führen:

- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung); hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwindel, zu einem Taubheitsgefühl an Mund und Händen kommen. Diese Erscheinungen sind ungefährlich und bilden sich nach Normalisierung der Atmung zurück.
- Hypoventilation mit Hyperkapnie (erhöhter CO<sub>2</sub>-Gehalt).

#### Weitere mögliche Nebenwirkungen

- erhöhter intrakranieller Druck
- kardiovaskuläre Gefährdung
  - > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
  - > verringerter venöser Rückstrom
- Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem

#### VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® OPEP kann die Kraft und Ausdauer der Ausatemmuskulatur therapieren, die Atemwege offen halten und feststehendes Sekret bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege lösen.

Das RC-FIT® OPEP trainiert effektiv die Atemtechnik Lippenbremse. Dieses Training der Atemwege hält bei der Ausatmung die Atemwege mittels Widerstand und Vibrationen offen. So wird einem Bronchialkollaps vorgebeugt und die Schleimlösung aktiviert.

Das RC-FIT® OPEP ist zudem ein Trainingsgerät und eine Hilfe im Notfall.

#### Anwendungsdauer

Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

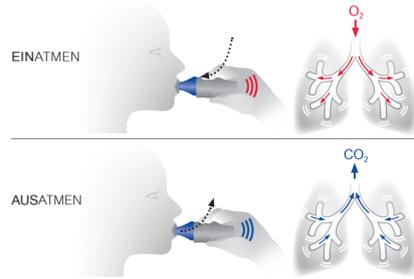
#### Lagerung

Lagern Sie das RC-FIT® nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.

#### Entsorgung

Das RC-FIT® kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.

### RC-FIT® CLASSIC | KURZANLEITUNG



- ANWENDUNG OSZILLIERENDE AUSATEM-THERAPIE UND EINATEMTRAINING:**
- mind. 3 x täglich (bei Bedarf mehr)
  - mit verlängerter Ausatmung mit je ca. 10-30 Atemzügen
  - Ein- und Ausatmung nur über den Mund



Atemtherapie und Atemtraining

Das RC-FIT® CLASSIC ist ein sonderzeugendes/ oszillierendes, in- und expiratorischer Atemtrainer, Entspannungs- & Atemtherapiegerät in EINEM. Dadurch kann die Prävention, Rehabilitation sowie die gezielte Steigerung der Fitness unterstützt werden.

#### LIEFERUMFANG (MATERIALZUSAMMENSETZUNG)

RC-FIT® CLASSIC Artikel Nr. 2631-10 (VE 10)

Mundstück	MUNDSTÜCK BLAU mit 4 Intensitätsstufen [in mm: 6/5/4/3,75] (Polypropylen)
Inlay mit integrierten Ventilen	transparent (Polypropylen/rostfreier Edelstahl)
Intensitätsregler	grau (Polypropylen)
Deckel	grau (Polypropylen)

#### Δ GEGENINDIKATIONEN

Das Training und die Therapie mit dem RC-FIT® CLASSIC bewirken bei der Einatmung einen Unterdruck und bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendung sind somit:

- Atemwegserkrankungen mit Fieber
  - Vorliegen eines Pneumothorax, eines Bluthustens (massive Hämoptoe) und einer Hirndrucksymptomatik >20 mmHg.
  - dekompensierter Herz-Kreislaufkrankungen
  - akute Thrombosen/erhöhter Gerinnungsfaktor während oder nach einer COVID-19-Erkrankung/Schwangerschaft
  - akuter Bluthusten (Hämoptyse)
  - operative Eingriffe oder Verletzungen an Mund, Gesicht, Schädel oder Speiseröhre
  - mögliche Trommelfellverletzungen
  - pulmonales Barotrauma
  - erhebliche kardiovaskuläre Insuffizienz
  - massive Einschränkung der Atempumpe
  - wiederholtes, massives Nasenbluten
  - Hautemphysem
  - Granulom – Wucherungen der Schleimhäute im Bereich des Tracheostomas
- Folgende relative Gegenindikationen sollten mit dem behandelnden Arzt/ Ärztin vor einer Anwendung des RC-FIT® CLASSIC besprochen werden:
- Tracheoösophageale Fistel
  - unbehandeltes Asthma bronchiale
  - unbehandeltes Lungenemphysem
  - Nebenhöhlenentzündung
  - neuromuskuläre Erkrankungen

#### NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cmH<sub>2</sub>O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehreren der aufgeführten Nebenwirkungen führen:

- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung); hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwindel, zu einem Taubheitsgefühl an Mund und Händen kommen. Diese Erscheinungen sind ungefährlich und bilden sich nach Normalisierung der Atmung zurück.
- Hypoventilation mit Hyperkapnie (erhöhter CO<sub>2</sub>-Gehalt).

#### Weitere mögliche Nebenwirkungen

- erhöhter intrakranieller Druck
  - kardiovaskuläre Gefährdung
    - > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
    - > verringerter venöser Rückstrom
  - Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem
- Sollte man im Rahmen eines übermäßigen Einatemtrainings außer Atem kommen bzw. Schwindel oder ein stark erhöhter Puls auftreten, Training bitte abbrechen. Die nächste Trainingseinheit bitte mit einer geringeren Intensitätsstufe bzw. mit einer geringeren Anzahl oder Länge an Atemzügen wieder beginnen.

#### VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® CLASSIC ermöglicht die Sekretmobilisation bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege.

Das RC-FIT® CLASSIC ist ein Atemtrainer und Atemtherapiegerät in EINEM sowie eine Hilfe im Notfall.

#### Anwendungsdauer

Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.

#### Lagerung

Lagern Sie das RC-FIT® nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.

#### Entsorgung

Das RC-FIT® kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.



Mundstück

Inlay mit Ventil

Intensitätsregler

Deckel

#### Δ WARNHINWEISE

Vor dem ersten Gebrauch bitte reinigen! Achten Sie auf eine ordnungsgemäße Anwendung der RC-FIT® Variante entsprechend dieser Gebrauchsanweisung. Eine nicht ordnungsgemäße Anwendung (Off-Label-Use) bedingt einen Haftungsausschluss des Herstellers.

#### WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch der jeweiligen RC-FIT® Variante die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Wenn Sie weitere Fragen zur Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachpersonal.

Das RC-FIT® ist geeignet für Anwender ab einem Alter von 3 Jahren. Voraussetzung ist eine bewusste Koordination der Ein- und Ausatmung über den Mund und die Nase. Bei Kindern sollte das Training/ die Therapie nur mit Unterstützung eines Erwachsenen erfolgen. Bei stark eingeschränkten Patienten sollte das Training/ die Therapie mit einer Pflegekraft oder einem Physiotherapeuten durchgeführt werden. Querschnittsgelähmte Patienten oder Menschen, die an neuromuskulären Erkrankungen leiden, sollten nur auf Anraten von medizinischem Fachpersonal trainieren/therapieren. Bitte verzichten Sie auf eine Nahrungsaufnahme kurz vor und während dem Training/der Therapie. Verhalten bei einem starken Hustenanfall: Versuchen Sie nach der Einnahme Ihrer Medikation, langsam mit der jeweiligen RC-FIT® Variante in der Ausgangsstellung zu arbeiten, um die Bronchien zusätzlich mechanisch zu weiten.

**Wichtig: Alle Einzelteile sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.** Ein Training/eine Therapie nach Augenoperationen (Grauer oder Grüner Star) sollte erst ab der 4. Woche beginnen.

Bitte nach jeder Anwendung der jeweiligen RC-FIT® Variante trocken lassen, da sich bei längerfristigem Training/Therapie Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

Eigentümerin der Trademarks und der registrierten Trademarks ist das Unternehmen CEGLA Medizintechnik GmbH. Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

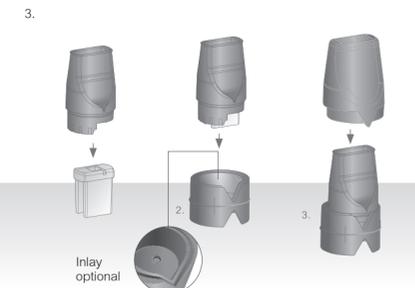
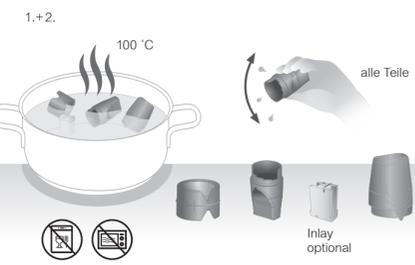
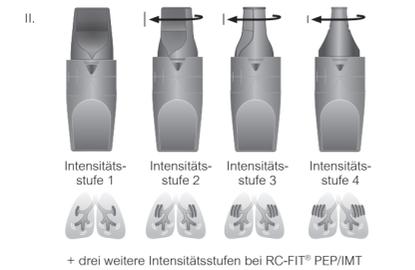
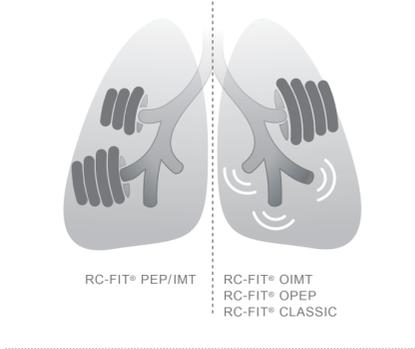


Symbolerklärungen finden Sie auf [www.cegla.de](http://www.cegla.de)



000000000000

## WIRKPRINZIP



Nicht im Lieferumfang erhalten:

RC-Maske Tracheostoma  
Artikel-Nr. 3012-10 (VE 10)

## RC-FIT® PEP/IMT

### A) TRAINING & THERAPIE

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.  
Wird nur über das RC-FIT® PEP/IMT eingeatmet, kann die Einatemmuskulatur trainiert werden. Wird durch das RC-FIT® PEP/IMT auch ausgeatmet, können sich die Atemwege weiten.

### B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® PEP/IMT durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert bzw. vorgebeugt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist er immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.

## ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® PEP/IMT ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.

- II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).  
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® PEP/IMT über 7 Intensitätsstufen.

### Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung/Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom	(Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)	10/10 l/min	15/15 l/min	20/20 l/min	25/25 l/min
I	0,9/-1,1 cmH <sub>2</sub> O	2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	3,6/-4,1 cmH <sub>2</sub> O	5,5/-6,4 cmH <sub>2</sub> O		
II	1,1/-1,3 cmH <sub>2</sub> O	2,5/-2,7 cmH <sub>2</sub> O	4,4/-4,9 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-7,5 cmH <sub>2</sub> O		
III	1,4/-1,5 cmH <sub>2</sub> O	2,9/-3,4 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,8 cmH <sub>2</sub> O	7,7/-8,9 cmH <sub>2</sub> O		
IV	1,9/-1,9 cmH <sub>2</sub> O	4,1/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	7,1/-7,2 cmH <sub>2</sub> O	10,9/-11,1 cmH <sub>2</sub> O		
V	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,6/-4,6 cmH <sub>2</sub> O	8,1/-8,1 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-12,3 cmH <sub>2</sub> O		
VI	3,2/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	7,2/-6,9 cmH <sub>2</sub> O	12,3/-11,7 cmH <sub>2</sub> O	18,7/-17,9 cmH <sub>2</sub> O		
VII	5,3/-5,6 cmH <sub>2</sub> O	11,5/-11,8 cmH <sub>2</sub> O	19,4/-20,3 cmH <sub>2</sub> O	27,7/-30,1 cmH <sub>2</sub> O		

- III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® PEP/IMT dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

**PEP: Einatmung über die Nase und Ausatmung nur über den Mund**  
**IMT: Einatmung nur über den Mund und Ausatmung über die Nase oder Ein- und Ausatmung über den RC-FIT®**

- A) Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

- B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® PEP/IMT zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Ist das Training zu leicht, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

## REINIGUNG

### 1. Reinigung

Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. **WICHTIG:** Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Sie können alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser reinigen.

**Reinigen Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens zweimal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen.**

### 2. Trocknen

Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**

### 3. Zusammenbau

Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® PEP/IMT sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

## HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

**Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung mit dem RC-FIT® PEP/IMT:**  
PEP: 2–3 x täglich mit verlängerter Ausatmung über je ca. 20 Atemzüge  
IMT: mehrfach täglich und bei Bedarf, ca. 1–3 Minuten

### TIPPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® PEP/IMT.

## ZUBEHÖR

Die RC-Maske Tracheostoma ermöglicht tracheotomierten Patienten die Atemtherapie und das Atemtraining mit dem RC-FIT® PEP/IMT. Die RC-Maske Tracheostoma wird einfach auf das Mundstück des RC-FIT® Modells gesteckt und dann auf das offene Tracheostoma bzw. die Kanüle gesetzt.

## RC-FIT® OIMT

### A) TRAINING MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.

Das Inlay mit integriertem Einatemventil erzeugt Schwingungen, welche Sie akustisch als Töne wahrnehmen. Dies kann einfach und effizient die Kraft sowie Ausdauer der Einatemmuskulatur trainieren und festsetzendes Sekret lösen.

## ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® OIMT ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.

- II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).  
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® OIMT über 4 Intensitätsstufen.

### Durchschnittlicher Druck bei der Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom	(Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)	10 l/min	15 l/min	20 l/min	25 l/min
I	+1 cmH <sub>2</sub> O	-1,1 cmH <sub>2</sub> O	-1,3 cmH <sub>2</sub> O	-1,3 cmH <sub>2</sub> O		
II	+1,1 cmH <sub>2</sub> O	-1,3 cmH <sub>2</sub> O	-1,4 cmH <sub>2</sub> O	-1,5 cmH <sub>2</sub> O		
III	+1,5 cmH <sub>2</sub> O	-1,7 cmH <sub>2</sub> O	-1,9 cmH <sub>2</sub> O	-2,4 cmH <sub>2</sub> O		
IV	+3,2 cmH <sub>2</sub> O	-4,3 cmH <sub>2</sub> O	-5,7 cmH <sub>2</sub> O	-10,5 cmH <sub>2</sub> O		

- III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® OIMT dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

**Atmen Sie über den Mund ein und die Nase aus.**

- A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.

- A) Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch den RC-FIT® OIMT gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwinden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.

- A) Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge umfassen, mehrmals täglich und nach Bedarf.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 15 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

## REINIGUNG

### 1. Reinigung

Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integriertem Ausatemventil vom Intensitätsregler.

**WICHTIG:** Versuchen Sie, Berührungen mit dem integrierten Ausatemventil zu vermeiden! Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Sie können alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser reinigen.

**Reinigen Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens zweimal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen.** Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® OIMT in einer warmen, leichten Spülmittellösung eingelegt und anschließend ausgekocht werden.

### 2. Trocknen

Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**

### 3. Zusammenbau

Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® OIMT sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

## HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

**Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:**  
RC-FIT® OIMT: mehrfach täglich und bei Bedarf, je ca. 10–30 Atemzüge

### TIPPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® OIMT.

## RC-FIT® OPEP

### A) THERAPIE MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.

Das Inlay mit integriertem Ausatemventil erzeugt Schwingungen. Diese nehmen Sie akustisch als Töne wahr. Sie breiten sich in den Atemwegen aus. Kombiniert mit der vorgeschalteten „Dreieck-Steinose“ können diese Atemnot bei körperlicher Belastung senken. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können vermindert werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann sich die Sauerstoffaufnahme verbessern.

## ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® OPEP ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.

- II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).  
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® OPEP über 4 Intensitätsstufen.

### Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom	(Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)	10 l/min	15 l/min	20 l/min	25 l/min
I	1,5 cmH <sub>2</sub> O	1,7 cmH <sub>2</sub> O	1,9 cmH <sub>2</sub> O	2,1 cmH <sub>2</sub> O		
II	2,1 cmH <sub>2</sub> O	2,6 cmH <sub>2</sub> O	2,8 cmH <sub>2</sub> O	3,1 cmH <sub>2</sub> O		
III	16,4 cmH <sub>2</sub> O	17,3 cmH <sub>2</sub> O	78,3 cmH <sub>2</sub> O	89,5 cmH <sub>2</sub> O		
IV	38,7 cmH <sub>2</sub> O	64,4 cmH <sub>2</sub> O	79,8 cmH <sub>2</sub> O	95 cmH <sub>2</sub> O		

- III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® OPEP dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

**Atmen Sie über die Nase ein und über den Mund aus.**

- A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.

- A) Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch den RC-FIT® OPEP gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwinden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.

- A) Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

- B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie, in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® OPEP zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 15 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

## REINIGUNG

### 1. Reinigung

Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integriertem Ausatemventil vom Intensitätsregler.

**WICHTIG:** Versuchen Sie, Berührungen mit dem integrierten Ausatemventil zu vermeiden! Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Sie können alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser reinigen.

**Reinigen Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens zweimal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen.** Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® OPEP in einer warmen, leichten Spülmittellösung eingelegt und anschließend ausgekocht werden.

### 2. Trocknen

Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**

### 3. Zusammenbau

Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® OPEP sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

## HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

**Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:**  
RC-FIT® OPEP: 3 x täglich und bei Bedarf mit verlängerter Ausatmung über je ca. 10–30 Atemzüge

### TIPPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® OPEP.

## RC-FIT® CLASSIC

### A) TRAINING & THERAPIE MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: Wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.

Das Inlay mit integriertem Einatemventil erzeugt Schwingungen, welche Sie akustisch als Töne wahrnehmen. Diese breiten sich in den Atemwegen aus. Dadurch kann die Atemnot bei körperlicher Belastung gesenkt werden. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können vermindert werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Zudem kommt es zu einer bewussten Körperfunktionswahrnehmung.  
Ziel ist zudem, die Reinigungsfunktion der Atemwege bestmöglich zu unterstützen. Dies kann schon im Rahmen einfacher Erkältungen bis hin zu chronischen Lungenerkrankungen sehr wirkungsvoll sein. Neben einer Befeuchtung der Atemwege durch frische, feuchte Luft (falls keine Fiebererkrankung vorherrscht), Inhalation oder auch befeuchtende Nasensprays, um den Reinigungsmechanismus in Gang zu halten, kann das Atemtherapiegerät von festsetzendem Schleim befreit. Der Nährboden für Infekte wird so minimiert.

### B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® CLASSIC durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert bzw. vorgebeugt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist er immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.  
Trainieren Sie das Herausnehmen mit dem RC-FIT® CLASSIC und die Anwendung der Lippenbremse ca. 60 mal, um für den Notfall optimal gewappnet zu sein.

## ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® CLASSIC ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

- I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.

- II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).  
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® CLASSIC über 4 Intensitätsstufen.

### Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung/Einatmung

Intensitätsstufe	Volumenstrom	(Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)	10/10 l/min	15/15 l/min	20/20 l/min	25/25 l/min
I	1,7/-1,4 cmH <sub>2</sub> O	3,3/-3,2 cmH <sub>2</sub> O	5,4/-4,2 cmH <sub>2</sub> O	8,4/-5,1 cmH <sub>2</sub> O		
II	1,9/-1,7 cmH <sub>2</sub> O	3,9/-3,7 cmH <sub>2</sub> O	6,6/-5,3 cmH <sub>2</sub> O	10,6 cmH <sub>2</sub> O		
III	2,2/-2,2 cmH <sub>2</sub> O	4,9/-4,8 cmH <sub>2</sub> O	8,4/-8,3 cmH <sub>2</sub> O	12,6/-12,1 cmH <sub>2</sub> O		
IV	2,2/-2,3 cmH <sub>2</sub> O	5/-5,3 cmH <sub>2</sub> O	8,4/-8,7 cmH <sub>2</sub> O	12,9/-13,8 cmH <sub>2</sub> O		

- III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® CLASSIC dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

**Atmen Sie über den Mund ein und aus.**

- A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.

- A) Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch das RC-FIT® CLASSIC gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwinden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.

- A) Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

- B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“. Versuchen Sie, in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über den RC-FIT® CLASSIC zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 30 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

## REINIGUNG

### 1. Reinigung

Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integriertem Einatemventil vom Intensitätsregler. **WICHTIG:** Versuchen Sie, Berührungen mit dem integrierten Ventil zu vermeiden! Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Sie können alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser reinigen. **Reinigen Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens zweimal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen.** Bei Bedarf (z. B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT® CLASSIC in einer warmen, leichten Spülmittellösung eingelegt und anschließend ausgekocht werden.

### 2. Trocknen

Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**

### 3. Zusammenbau

Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® CLASSIC sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegende Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

## HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

**Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:**  
RC-FIT® CLASSIC: 3 x täglich 30 Atemzüge, bitte 7 Tage die Woche. Zusätzliche Anwendung immer dann, wenn eine starke Verschleimung oder zeitweise Atemnot verspürt wird.

### TIPPS:

- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade auch dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® CLASSIC.

## ZUBEHÖR

Die RC-Maske Tracheostoma ermöglicht tracheotomierten Patienten die Atemtherapie und das Atemtraining mit dem RC-FIT® CLASSIC. Die RC-Maske Tracheostoma wird einfach auf das Mundstück des RC-FIT® Modells gesteckt und dann auf das offene Tracheostoma bzw. die Kanüle gesetzt.