



SMART breathe™

Instructions

Disponible sur

**XEDE
STORE**

www.xedestore.com



L'appareil de respiration qui vous aide à vivre plus longtemps

Nul ne doute que la respiration est très importante pour la santé. Mais peu de gens savent qu'une bonne respiration peut être un des moyens les plus efficaces pour améliorer la santé, pour augmenter la performance sportive, pour stabiliser l'état psychique et gérer le stress.

Le Smart Breathe nous aide à mettre en place cette respiration optimale.

Commercialisé en France par



Instructions d'utilisation

Insérez le Smart Breathe™ dans la bouche et inspirez par le nez pendant environ 2 à 3 secondes.

Expirez lentement dans l'appareil en ayant réglé la résistance sur l'appareil à l'aide de l'anneau à son extrémité.

L'expiration doit être plus longue que l'inspiration et vous devez la prolonger de plus en plus en faisant les exercices. Par exemple, si vous commencez avec une expiration de 7 secondes pendant la première semaine, ajoutez une seconde chaque semaine jusqu'à atteindre 20 à 30 secondes d'expiration.

La résistance sélectionnée est correcte si, après 15 minutes d'exercices, vous ne ressentez pas de fatigue.

Augmentez progressivement la résistance tout comme la durée de vos expirations, afin d'atteindre le réglage maximum de résistance après 1 à 3 mois d'entraînement.

Afin de rendre vos exercices de respiration le plus efficaces possible, utilisez bien votre diaphragme dans votre respiration : en inspirant, vous devez gonfler le ventre, et en expirant, le ventre se dégonfle.

L'anneau central de l'appareil Smart Breathe™ sert à ajuster la résistance à l'inspiration par la bouche, et vous permet d'entraîner vos muscles respiratoires pour augmenter votre endurance. Ceci est particulièrement utile pour les athlètes et sportifs.

Pour la plupart des utilisateurs, il est recommandé d'inspirer par le nez, et dans ce cas, réglez l'anneau central sur le maximum (5).

Commencez votre entraînement avec des exercices de respiration pendant 15-20 minutes par jour et ajoutez 5 minutes tous les 3 ou 4 jours jusqu'à atteindre 40 à 60 minutes d'entraînement par jour. Il est recommandé de vous entraîner 3 fois par jour.

Pour nettoyer votre Smart Breathe™, il suffit de le rincer à l'eau du robinet.

