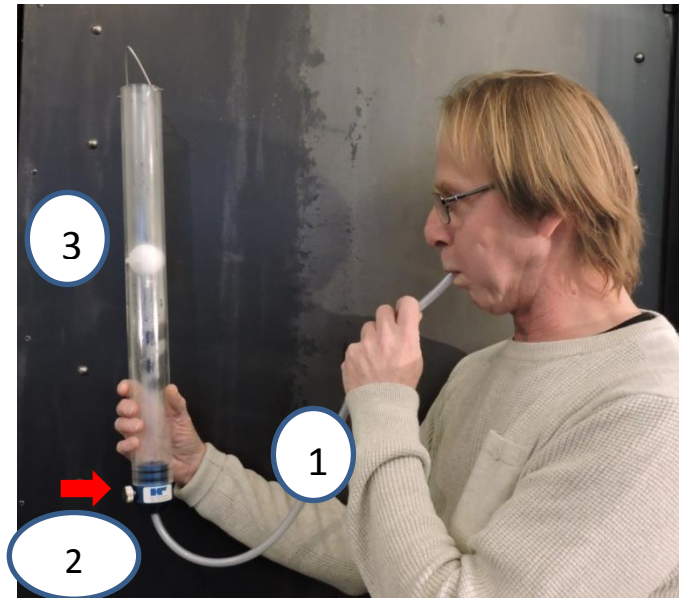


- **Kosten DIDGE-TUBE CHF 590.—**
- **Anwendungskurs CHF 150.—**  
(Ort und Zeit auf Anfrage)

Telefon 071 917 16 26

Mail [info@freistahlbau.ch](mailto:info@freistahlbau.ch)

Videoanleitung [www.youtube.com/xyz](http://www.youtube.com/xyz)



## Anwendung des DIDGE-TUBE

Durch den Schlauch (1) wird Luft in das DIDGE-TUBE geblasen. Mit der Stellschraube (2) kann der Luftdurchlass gesteuert werden. Die Stellschraube so einstellen, dass genügend Gegendruck verspürt wird.

### Erlernen der Zirkularatmung:

1. Einatmen, bis die Lungen gefüllt sind.
2. Das DIDGE-TUBE ansetzen
3. Luft einblasen. Darauf achten, dass die Wangen mit Luft gefüllt sind.
4. Bevor die Luft ausgeatmet ist, muss der Mundraum mit dem Gaumensegel verschlossen werden (Zunge an den Gaumen drücken).
5. Während dem Auspressen der Wangenluft in das DIDGE-TUBE, muss **schnell Luft durch die Nase** eingeatmet werden. Während diesem Vorgang muss der Luftstrom durch Zusammendrücken der Wangen aufrechterhalten bleiben.
6. Wenn die Lunge wieder gefüllt ist, wird der Mundraum (Gaumensegel) wieder geöffnet und der Vorgang wird erneut ab Punkt Nr. 3 wiederholt.



# Schlaf-Apnoe -

**Atemaussetzer, Schnarchen**  
Linderung durch Anwendung der  
Zirkularatmung


Durch das Spiel auf einem Didgeridoo wird die Wangen- und Rachenmuskulatur gestärkt. Dies führt zur Linderung von Schlaf-Apnoe und Atemaussetzern sowie zur Reduktion von Schnarchen.

Das **DIDGE-TUBE** ist ein Gerät zur Stärkung der Hals- und Rachenmuskulatur. Es eignet sich auch sehr gut zum Erlernen der Zirkularatmung.

Ziel ist es, den im Gerät befindlichen Ball durch einen permanenten Luftstrom mittels Einblasen in der Schwebe zu halten. Das DIDGE-TUBE ist lautlos und kann dadurch überall angewendet werden.

Die Zirkularatmung kann in 1-2 Stunden erlernt werden.

Behälterbau • Stahl- und Anlagenbau • Maschinenbau  
9554 Tägerschen TG Tel. 071 - 917 16 26 Fax 071 - 917 16 42



Frei Stahlbau AG

# DIDGE- TUBE



**DIDGE-TUBE,**  
das abgewandelte  
Didgeridoo  
zur Linderung von  
Schlaf-Apnoe und Schnarch-  
Geräuschen