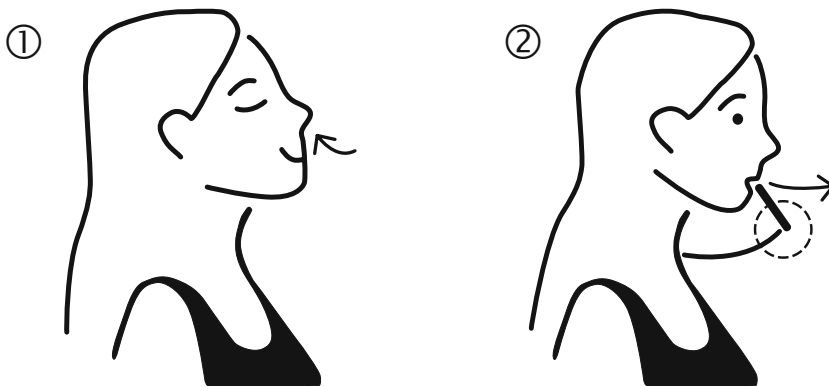


- Ⓓ Gebrauchsanweisung
- Ⓖ Instructions for use
- Ⓕ Mode d'emploi
- Ⓔ Instrucciones para el uso
- Ⓘ Istruzioni per l'uso
- Ⓒ Gebruiksaanwijzing

- Ⓟ Instruções de utilização
- Ⓓ Brugsanvisning
- Ⓢ Bruksanvisning
- Ⓟ Instrukcja obsługi
- Ⓖ Οδηγίες χρήσης
- Ⓒ Návod k použití

- Ⓒ Navodilo za uporabo
- Ⓒ Návod na použitie
- Ⓕ Használati utasítás
- Ⓖ Способ применения
- Ⓒ Kullanma kılavuzu

# Maximex®



#### Ⓓ Atmungs- & Entspannungs-Anhänger

1. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und halten Sie die Luft für ca. 5-7 Sekunden an.  
2. Atmen Sie langsam und bewusst durch den Anhänger aus. Achten Sie darauf, dass das Röhrchen mit der Seite an der sich die Kette befindet nach unten zeigt (siehe Abbildung). Wiederholen Sie den Vorgang ca. 5-mal und konzentrieren Sie sich auf die Atmung.  
**Pflege:** Sie können den Anhänger nach Bedarf mit Wasser reinigen und mit einem Tuch abtrocknen.  
Material: Edelstahl 316

#### Ⓖ Breathing & Relaxation Pendant

1. Breathe in slowly through the nose and hold your breath for about 5-7 seconds.  
2. Breathe out slowly and consciously through the pendant. Make sure that the small tube is pointing downwards with the side on which the chain is located (see illustration). Repeat the procedure about 5 times and concentrate on the breathing.  
**Care instructions:** You can clean the pendant with water as needed and dry it with a cloth.  
Material: 316 stainless steel

#### Ⓕ Pendentif de respiration et de relaxation

1. Respirez lentement par le nez et retenez votre respiration pendant environ 5 à 7 secondes.  
2. Expirez lentement et consciemment par le pendentif. Veillez à ce que le petit tube soit orienté vers le bas, avec le côté où se trouve la chaîne (voir illustration). Répétez cette procédure environ 5 fois et concentrez-vous sur la respiration.  
**Instructions d'entretien :** Au besoin, nettoyez le pendentif à l'eau et séchez-le avec un chiffon.  
Matière : acier inoxydable 316

#### Ⓔ Colgante para la respiración y la relajación

1. Respire lentamente por la nariz y mantenga la respiración durante unos 5-7 segundos.  
2. Exhale lenta y conscientemente a través del colgante. Asegúrese de que el tubo apunte hacia abajo con el lado en el que se encuentra la cadena (véase la ilustración). Repita el proceso unas 5 veces y concéntrese en la respiración.  
**Cuidado:** Puede limpiar el colgante con agua según sea necesario y secarlo con un paño.  
Material: Acero fino 316

#### Ⓘ Ciondolo per esercizi di respirazione e rilassamento

1. Inspirare lentamente attraverso il naso e trattenerne l'aria per ca. 5-7 secondi.  
2. Espirare lentamente e consapevolmente attraverso il ciondolo. Prestare attenzione che la parte dove il cannello è collegato alla collana sia rivolta verso il basso (vedi figura). Ripetere il ciclo respiratorio ca. 5 volte concentrandosi sulla respirazione.  
**Manutenzione:** in caso di necessità è possibile detergere il ciondolo con acqua ed asciugarlo con un panno.  
Materiale: acciaio inox 316

#### Ⓒ Ademhalings- & ontspanningshanger

1. Adem langzaam door de neus in en houd de lucht ca. 5-7 seconden vast.  
2. Adem langzaam en bewust door de hanger uit. Houd de hanger daarbij met de zijde die aan de ketting bevestigd is naar beneden (zie afbeelding). Herhaal dit ca. 5 keer en concentreer u op uw ademhaling.  
**Onderhoud:** reinig de hanger indien nodig met water en maak deze met een doek droog.  
Materiaal: rvs 316.

#### Ⓕ Colar de respiração e relaxamento

1. Inspirar lentamente pelo nariz e reter a respiração durante aprox. 5-7 segundos.  
2. Expirar lenta e concentradamente através do pendente do colar. Certificar-se de colocar o lado do tubo em que se encontra a corrente virado para baixo (ver figura). Repetir o procedimento umas 5 vezes concentrando-se na respiração.  
**Cuidados:** Sempre que necessário, lavar o colar em água e secá-lo com um pano.  
Material: aço inoxidável 316

#### Ⓒ Vedhæng til vejtrækning og afspænding

1. Træk vejret langsomt ind gennem næsen, og hold det i ca. 5-7 sekunder.  
2. Ånd langsomt og bevidst ud gennem vedhængen. Sørg for at holde røret sådan, at enden med kæden vender nedad (se illustration). Gentag vejtrækningsøvelsen ca. 5 gange, idet du koncentrerer dig om dit åndedræt.  
**Rengøring:** Efter behov kan vedhængen rengøres med vand og tørres af med en klud.  
Materiale: Rustfrit stål 316

#### Ⓔ Andnings- & avspänningsmycke

1. Andas i långsamt genom näsan och håll sedan andan i ca 5-7 sekunder.  
2. Andas långsamt och medvetet ut genom røret. Se till att den del av røret som är närmst kedjan pekar neråt (se bild). Upprepa detta 5 gånger och koncentrer dig på andningen.  
**Skötsel:** Vid behov kan røret rengöras med vatten och torkas av med en mjuk trasa.  
Material: rostfritt stål 316

#### Ⓖ Zawieszka do oddychania & odprężenia

1. Wpuścić powoli powietrze nosem i przytrzymać przez około 5-7 sekund.  
2. Następnie powoli i świadomie wypuścić powietrze przez zawieszke. Zwracać uwagę, aby kierować rurkę w dół stroną, na której umocowano łańcuszek (patrz rysunek). Powtórzyć czynności ok. 5-krotnie i skoncentrować się na oddechu.  
**Pielęgnacja:** w razie potrzeby można oczyścić zawieszke wodą i następnie osuszyć szmatką.  
Material: stal nierdzewna 316

#### Ⓒ Μενταγιόν Εισπνοής & Χαλάρωσης

1. Αναπνεύστε αργά από τη μύτη και κρατήστε την αναπνοή σας για περί. 5-7 δευτερόλεπτα.  
2. Εκπνεύστε αργά και συνειδητά από το μενταγιόν. Λάβετε υπόψη σας ότι το σωληνάκι με την πλευρά στην οποία βρίσκεται η αλυσίδα δείχνει προς τα κάτω (βλέπε εικόνα). Επαναλάβετε την διαδικασία περί. 5 φορές και εστιάστε στην αναπνοή.  
**Περιποίηση:** Μπορείτε εάν είναι ανάγκη να καθαρίσετε το μενταγιόν με νερό και να το στεγνώσετε με ένα πανί. Υλικό: Ανοξείδωτος χάλυβας 316

#### Ⓒ Dýchací a relaxační přívěsek

1. Pomalu se nadechněte nosem a asi na 5-7 sekund zadržte dech.  
2. Pomalu a vědomě vydechněte přes přívěsek. Dejte pozor, aby trubička směřovala stranou s řetízku dolů (viz obrázek). Postup asi 5x opakujte a soustředte se na dýchání.  
**Péče:** Přívěsek můžete podle potřeby čistit vodou a osušit ho utěrkou.  
Materiál: Ušlechtilá ocel 316

#### Ⓒ Obesek za dihanje in sprostitve

1. Počasi vdihnite skozi nos in zadržite zrak približno 5-7 sekund.  
2. Počasi in zavestno izdihnite skozi obesek. Prepričajte se, da je cevka obrnjena navzdol s stranjo, na kateri je verižica (glejte sliko). Postop ponovite približno 5-krat in se osredotočite na dihanje.  
**Nega:** Obesek lahko po potrebi očistite z vodo in osušite s krpo. Material: legirano jeklo 316

#### Ⓒ Privesok na podporu dýchania a relaxáciu

1. Pomaly sa nadýchajte nosom a zadržte dych na cca 5 až 7 sekúnd.  
2. Pomaly a vedome vydychujte cez privesok. Uistite sa, že rúrka smeruje nadol tou stranou, na ktorej sa nachádza retiazka (pozri obrázok). Postup zopakujte asi 5-krát a sústreďte sa na dýchanie.  
**Údržba:** Privesok môžete podľa potreby vyčistiť vodou a osušiť handričkou.  
Materiál: Ušľachtilá ocel 316

#### Ⓒ Nyakba akasztható függő lélegzéshez és ellazuláshoz

1. Lélegezzen be lassan orron keresztül, és kb. 5-7 másodpercig tartsa bent a levegőt.  
2. Lassan és tudatosan lélegezzen ki a függőn keresztül. Ügyeljen rá, hogy a kis cső azzal az oldalával, melyen a lánc található, lefelé mutasson (lásd az ábrát). Ismétlje meg a műveletet kb. 5 alkalommal, és koncentráljon a légzésre.  
**Ápolás:** A függő szükség szerint vízzel tisztítható és kendővel szárítható meg.  
Anyaga: 316-os rozsdamentes acél

#### Ⓒ Подвеска для восстановления дыхания и снятия напряжения

1. Медленно вдохните через нос и задержите дыхание примерно на 5-7 секунд.  
2. Медленно и осознанно выдохните через подвеску. Убедитесь, что трубочка направлена вниз той стороной, на которой находится цепочка (см. рисунок). Повторите процесс около 5 раз, сосредоточившись на дыхании.  
**Уход:** по мере необходимости подвеску можно очищать водой и протирать насухо салфеткой.  
Материал: нержавеющая сталь 316

#### Ⓒ Nefes ve Gevşeme Kolyesi

1. Burnunuzdan yavaşca nefes alin ve nefesinizi yaklaşık 5-7 saniye tutun.  
2. Kolyedeki borudan yavaşca ve bilinçli bir şekilde nefes verin. Borunun zincirli tarafının aşağı baktığından emin olun (bakınız resim). Bu işlemi yaklaşık 5 kez tekrarlayın ve nefes alıp vermeye odaklanın.  
**Bakım:** Kolyeyi suyla temizleyebilir ve gerektiğinde bir bezle kurulayabilirsiniz.  
Malzeme: Paslanmaz çelik 316