

# oxyhero

push



**Hinweise/Information/Notes/Indicazioni/Notas/  
Informatie/Huomioitavaa**

**Lieferumfang/Delivery includes/Contenu de la livraison/Ambito di consegna/  
Alcance de la entrega/Omvang van de levering/Pakkauksen sisältö**



**DE:** 3 Nasenspreizer; 1 Aufbewahrungsbox

**EN:** 3 Nasal Dilators; 1 Storage box

**FR:** 3 Dilatateurs Nasales; 1 Boîte de rangement

**IT:** 3 Dilatatori Nasali; 1 Custodia

**ES:** 3 Dilatadores nasales; 1 Estuche

**NL:** 3 Neusspreider; 1 Bewaardoosje

**FI:** 3 Sieraintenlaajentajia; 1 Säilytyskotelo

**DEUTSCH** 5

**ENGLISH** 8

**FRANÇAIS** 12

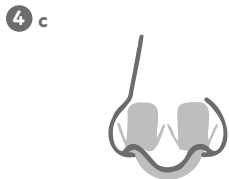
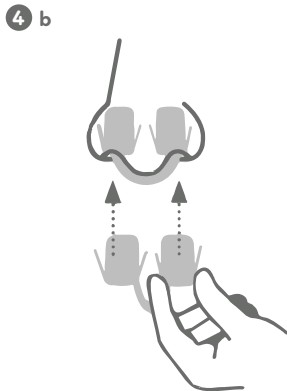
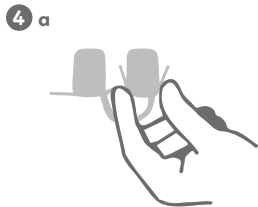
**ITALIANO** 16

**ESPAÑOL** 20

**NEDERLANDS** 24

**SUOMI** 28

Anpassung/Fitting/Ajustement/Adattamento/Colocación/  
Aanpassing/Muotoilu:



Gebrauchsinformation •  
DEUTSCH

Allgemeine Hinweise

oxyhero push ist ein Nasenspreizer, der die Nasenflügel sanft weitet, so dass Sie beim Sport und beim Schlafen besser Luft durch die Nase bekommen.

Beim Sport kann die verbesserte Nasenatmung zu einer um bis zu 30% höheren Atemleistung (Atemvolumen) führen - insbesondere bei den populären Ausdauersportarten wie Laufen oder Fahrradfahren. Beim Schlafen bewirkt die freie Nasenatmung, dass sich in den oberen Atemwegen weniger Luftverwirbelungen bilden. Damit kommt es zu weniger Vibrationen des Rachengewebes und damit auch zu



Video zur richtigen Anwendung

weniger Schnarchen. Zudem verbessern Sie durch die Nasenatmung die Regeneration Ihres Körpers, da Sie eine um bis zu 15% gesteigerte Sauerstoffsättigung des Blutes erreichen.

Hinweise für die Probierversuchung  
(Größen S/M/L)

- 1 Reinigen Sie zuerst Ihre Nasengänge, dazu können Sie gut eine Nasendusche (wie z.B. NoseBuddy) verwenden.
- 2 Beim ersten Einsetzen sollten Sie sich vor einen Spiegel stellen. Das erleichtert Ihnen die Anwendung.
- 3 Entnehmen Sie oxyhero push Größe M aus der Verpackung. Der Nasenspreizer besteht aus zwei Zylindern, die über einen Verbindungssteg verbunden sind. Auf der Unterseite jedes Zylinders befinden sich

zudem zwei dünne, weiche Flügel. Diese Flügel dienen dem besseren Halt in der Nase, da sie einen "Dübeleffekt" erzeugen. Wenn Sie die Flügel nicht benötigen oder als unangenehm empfinden, können Sie sie einfach mit einer Schere kürzen oder abschneiden.

4 Zum Einsetzen halten Sie das Produkt so, dass die Zylinderröhren nach oben zeigen (d.h. der hufeisenförmige Verbindungssteg nach unten zeigt). Jetzt umfassen Sie die Flügel an jedem Röhrchen so mit Ihren Fingern, dass die Flügel eng am Zylinder anliegen und ebenso wie die Zylinderröhre nach oben zeigen. Nun schieben Sie den oxyhero push mit leichtem Druck in Ihre Nase ein. Der Nasenspreizer sollte angenehm fest sitzen - die Flügel verleihen ihm zusätzlichen Halt, da sie sich (wie bei einem Dübel) in der Nase nach außen sanft aufspreizen.

5 Sitzt der Nasenspreizer zu locker, wiederholen Sie bitte **Schritt 4** mit dem oxyhero push in Größe L. Sitzt er zu eng, greifen Sie bitte zu Größe S. Um das Einsetzen zu erleichtern, können Sie den Nasenspreizer vorher auch mit Wasser anfeuchten. Bei Hautirritationen können Sie auch Nasenbalsam verwenden.

6 Wenn Sie eine sehr kleine oder schmale Nase haben, kann es durchaus sein, dass Sie oxyhero push nicht ganz so tief einsetzen können.

Der Nasenspreizer sollte Ihnen beim Tragen keine Schmerzen bereiten. Natürlich werden Sie am Anfang ein gewisses Fremdkörpergefühl in der Nase haben, aber das wird in der Regel nach kurzer Eingewöhnungszeit verschwinden.

7 Zum Entfernen ziehen Sie oxyhero

push einfach sanft aus den Nasenlöchern.  
**Hinweise für sortenreine Produktverpackungen (bis zu 3 Stück einer einzigen Größe in einer Packung)**

1 Reinigen Sie zuerst Ihre Nasengänge, dazu können Sie gut eine Nasendusche (wie z.B. NoseBuddy) verwenden.

2 Beim ersten Einsetzen sollten Sie sich vor einen Spiegel stellen. Das erleichtert Ihnen die Anwendung.

3 Entnehmen Sie oxyhero push aus der Verpackung. Der Nasenspreizer besteht aus zwei Zylindern, die über einen Verbindungssteg verbunden sind. Auf der Unterseite jedes Zylinders befinden sich zudem zwei dünne, weiche Flügel. Diese Flügel dienen dem besseren Halt in der Nase, da sie einen "Dübeleffekt" erzeugen. Wenn Sie

die Flügel nicht benötigen oder als unangenehm empfinden, können Sie sie einfach mit einer Schere kürzen oder abschneiden.

4 Zum Einsetzen halten Sie das Produkt so, dass die Zylinderröhren nach oben zeigen (d.h. der hufeisenförmige Verbindungssteg nach unten zeigt). Jetzt umfassen Sie die Flügel an jedem Röhrchen so mit Ihren Fingern, dass die Flügel eng am Zylinder anliegen und ebenso wie die Zylinderröhre nach oben zeigen. Nun schieben Sie den oxyhero push mit leichtem Druck in Ihre Nase ein. Der Nasenspreizer sollte angenehm fest sitzen - die Flügel verleihen ihm zusätzlichen Halt, da sie sich (wie bei einem Dübel) in der Nase nach außen sanft aufspreizen.

**Achtung!** Sitzt der Nasenspreizer zu locker, ist vielleicht die Größe nicht richtig gewählt worden. Für die erste Anwendung empfehlen wir eine Probierversuchung mit gemischten

Größen (S/M/L). Der Nasenspreizer sollte Ihnen beim Tragen keine Schmerzen bereiten. Natürlich werden Sie am Anfang ein gewisses Fremdkörpergefühl in der Nase haben, aber das wird in der Regel nach kurzer Eingewöhnungszeit verschwinden.

5 Zum Entfernen ziehen Sie oxyhero push einfach sanft aus den Nasenlöchern.

### Reinigungsanleitung

oxyhero push sollte nach jeder Anwendung mit warmem Wasser gründlich gereinigt werden. Danach bitte mit einem sauberen Handtuch abtrocknen. Bitte verzichten Sie bei der Reinigung auf aggressive oder laugenhaltige Reinigungsmittel, da diese das Material angreifen und mit den empfindlichen Nasenschleimhäuten nicht in Berührung kommen sollten. oxyhero push sollten Sie an einem trockenen, sauberen Ort aufbewahren.

### Wichtige Hinweise

Wenden Sie oxyhero push nicht an, wenn Sie Probleme beim Einsetzen aufgrund einer nicht symmetrischen Nase haben oder wenn bei Ihnen eine mittelgradig oder schwer beeinträchtigte Nasenatmung bekannt ist. Zudem ist der Nasenspreizer nicht für die Behandlung von obstruktiver Schlafapnoe geeignet. In diesen Fällen ziehen Sie bitte vor der Anwendung Ihren HNO-Arzt oder einen Schlafmediziner zu Rate.

## **User information leaflet • ENGLISH**

### General information

oxyhero push is a nasal dilator that gently opens up the nostrils, allowing you to breathe more easily through



Video instructions  
for correct use

your nose during sleep and exercise.

During exercise, improved nasal breathing can result in up to 30% greater breathing capacity (respiratory volume) – particularly in some mainstream endurance sports such as running or cycling.

During sleep, being able to breathe freely through the nose results in less air turbulence forming in the upper airways. This results in less vibration of the throat tissue and in turn less snoring.

Moreover, nasal breathing enhances your body's regeneration process, as it increases blood oxygen saturation by up to 15%.

### Instructions for use for the trial pack (Size S/M/L)

1 First of all, clean your nasal passages. A neti pot (such as NoseBuddy) is a good way to do this.

2 We recommend standing in front of a mirror the first time you insert oxyhero push. This makes insertion easier.

3 Remove oxyhero push size M from the packaging. The nasal dilator consists of two nasal inserts joined together by a connector bar. On the lower rim of each insert there are also two soft, slender 'wings'. These wings provide a better hold in the nose, as they create an 'anchoring effect'. If you do not need the wings or find them uncomfortable, you can simply shorten them or cut them off with a pair of scissors.

4 To insert oxyhero push, hold the product so that the nasal inserts face upwards (meaning the horseshoe-shaped connector bar points downwards). Now use your fingers to hold down the wings

of each nasal insert, meaning the wings lay flat against each insert and point upwards, as do the inserts. Now use light pressure to push the oxyhero push into your nose. The nasal dilator should be a comfortably snug fit – the wings give it extra support as they gently spread open inside the nose.

5 If the nasal dilator sits too loosely, please repeat **step 4** with oxyhero push in size L. If M is too tight, please use size S. To make insertion easier, you can also moisten the nasal dilator with water beforehand. If you experience skin irritation, you may also wish to use a nasal ointment.

6 If you have a very small or narrow nose, you may not be able to insert oxyhero push quite so deep.

The nasal dilator should not cause any pain when you wear it. Naturally, you may expect to feel a sensation of a foreign body in your nose to begin with, but this will generally disappear after a short period of acclimatisation.

7 To remove oxyhero push, just pull it gently from the nostrils.

#### **Directions for use for single-size product packs (up to 3 units of a single size in one pack)**

1 First of all, clean your nasal passages. A neti pot (such as NoseBuddy) is a good way to do this.

2 We recommend standing in front of a mirror the first time you insert oxyhero push. This makes insertion easier.

3 Remove oxyhero push from the packaging. The nasal dilator consists of two nasal inserts joined together by a connector bar. On the lower rim of each insert there are also two soft, slender ‘wings’. These wings provide a better hold in the nose, as they create an ‘anchoring effect’. If you do not need the wings or find them uncomfortable, you can simply shorten them or cut them off with a pair of scissors.

4 To insert oxyhero push, hold the product so that the nasal inserts face upwards (meaning the horseshoe-shaped connector bar points downwards). Now use your fingers to hold down the wings of each nasal insert, meaning the wings lay flat against each insert and point upwards, as do the inserts. Now use light pressure to push the oxyhero push into your nose. The

nasal dilator should be a comfortably snug fit – the wings give it extra support as they gently spread open inside the nose.

**Caution:** If the nasal dilator sits too loosely, it may be that you need to select a different size. For the first use, we recommend a trial pack with mixed sizes (S/M/L). The nasal dilator should not cause any pain when you wear it. Naturally, you may expect to feel a sensation of a foreign body in your nose to begin with, but this will generally disappear after a short period of acclimatisation.

5 To remove oxyhero push, just pull it gently from the nostrils.

#### **Cleaning instructions**

oxyhero push should be cleaned thoroughly with warm water after each use.

After that, please dry with a clean towel. Do not use cleaning agents that are abrasive or alkaline, as these corrode the material and should not come into contact with the sensitive mucous membranes of the nose. Store oxyhero push in a clean, dry place.

### Important information

Do not use oxyhero push if you have issues with insertion due to an asymmetrical nose or if you are known to suffer with moderately or severely impaired nasal breathing. In addition, the nasal dilator is not suitable for the treatment of obstructive sleep apnoea. In these instances, please seek advice from your ENT doctor or a sleep specialist before use.

## Mode d'emploi • FRANÇAIS

### Informations générales

oxyhero push est un dilateur nasal qui élargit légèrement les narines, afin que vous puissiez respirer plus facilement par le nez, que ce soit lors d'une activité physique ou pendant la nuit.

Pendant l'activité physique, l'amélioration de la respiration permet un meilleur rendement (jusqu'à 30%) de la capacité respiratoire (en volume courant) – en particulier lors de la pratique de sports d'endurance aérobiques, comme la course à pied ou le cyclisme.

Pendant la nuit, une respiration nasale dégagée évite les turbulences dans les voies respiratoires supérieures, ce qui permet



Vidéo pour une  
bonne utilisation

de diminuer les vibrations dans la zone du palais qui peuvent être à l'origine des ronflements. De plus, en libérant la respiration nasale, vous améliorerez votre capacité de récupération, en augmentant votre saturation en oxygène dans le sang de 15%.

### Conseils d'utilisation pour le paquet d'échantillon (Taille S/M/L)

- 1 Nettoyez d'abord votre conduit nasal, pour cela vous pouvez utiliser une douche nasale (comme par exemple le NoseBuddy).
- 2 Lors de la première utilisation, placez-vous devant un miroir. Cela facilite l'insertion.
- 3 Retirez l'oxyhero push taille M de son emballage. Le dilateur nasal se com-

pose de deux cylindres reliés par un lien. Sur la face inférieure de chaque cylindre se trouvent en outre deux ailettes fines et souples. Ces ailes servent à améliorer le maintien dans le nez, en reposant délicatement sur les parois nasales. Si vous n'avez pas besoin des ailettes ou si vous les trouvez désagréables, vous pouvez simplement les raccourcir ou les couper à l'aide de ciseaux.

- 4 Pour l'insérer, tenez le produit de manière à ce que les tubes cylindriques soient orientés vers le haut (c'est-à-dire que le lien de connexion en forme de fer à cheval soit orientée vers le bas). Maintenant, saisissez les ailettes de chaque tube avec vos doigts de manière à ce que les ailettes soient bien ajustées au cylindre et dirigées vers le haut, tout comme le tube du cylindre. Insérez maintenant l'oxyhe-

ro push dans votre nez en exerçant une légère pression. Le dilatateur nasal doit être confortablement fixé - les ailes lui confèrent un maintien supplémentaire car elles s'écartent doucement vers l'extérieur (comme une cheville) dans le nez.

5 Si le dilatateur nasal est trop lâche, veuillez répéter l'étape 4 avec l'oxyhero push en taille L. S'il est trop serré, utilisez la taille S. Pour faciliter la mise en place, vous pouvez également humidifier le dilatateur nasal au préalable avec de l'eau. En cas d'irritation de la peau, vous pouvez également utiliser un baume pour le nez.

6 Si vous avez un nez très petit ou étroit, il est tout à fait possible que vous ne puissiez pas insérer oxyhero push aussi profondément. Le dilatateur nasal ne devrait pas vous faire mal lorsque vous

le portez. Bien sûr, vous aurez au début la sensation d'un certain corps étranger dans le nez, mais cela disparaîtra en général après une courte période d'adaptation.

7 Pour le retirer, il vous suffit de tirer doucement oxyhero push hors des narines.

**Conseils d'utilisation pour les paquets de produits identiques (jusqu'à 3 exemplaires d'une seule taille dans un même paquet)**

1 Nettoyez d'abord votre conduit nasal, pour cela vous pouvez utiliser une douche nasale (comme par exemple le NoseBuddy).

2 Lors de la première utilisation, placez-vous devant un miroir. Cela facilite l'insertion.

3 Retirez oxyhero push de son emballage. Le dilatateur nasal se compose de deux cylindres reliés par un lien. Sur la face inférieure de chaque cylindre se trouvent en outre deux ailettes fines et souples. Ces ailes servent à améliorer le maintien dans le nez, en reposant délicatement sur les parois nasales. Si vous n'avez pas besoin des ailettes ou si vous les trouvez désagréables, vous pouvez simplement les raccourcir ou les couper à l'aide de ciseaux.

4 Pour l'insérer, tenez le produit de manière à ce que les tubes cylindriques soient orientés vers le haut (c'est-à-dire que le lien de connexion en forme de fer à cheval soit orientée vers le bas). Maintenant, saisissez les ailettes de chaque tube avec vos doigts de manière à ce que les

ailettes soient bien ajustées au cylindre et dirigées vers le haut, tout comme le tube du cylindre. Insérez maintenant l'oxyhero push dans votre nez en exerçant une légère pression. Le dilatateur nasal doit être confortablement fixé - les ailes lui confèrent un maintien supplémentaire car elles s'écartent doucement vers l'extérieur (comme une cheville) dans le nez.

**Attention !** Si le dilatateur nasal est trop lâche, c'est peut-être que la taille n'a pas été choisie correctement. Pour la première utilisation, nous recommandons un pack d'échantillon contenant plusieurs tailles (S/M/L). Le dilatateur nasal ne devrait pas vous faire mal lorsque vous le portez. Bien sûr, vous aurez au début la sensation d'un certain corps étranger dans le nez, mais cela disparaîtra en général après une courte période d'adaptation.



5 Pour le retirer, il vous suffit de tirer doucement oxyhero push hors des narines.

### **Instructions de nettoyage**

oxyhero push doit être soigneusement nettoyé à l'eau chaude après chaque utilisation. Sécher ensuite avec une serviette propre. Veuillez éviter d'utiliser des produits de nettoyage agressifs ou alcalins lors du nettoyage, car ils attaquent le matériau et ne doivent en aucun cas entrer en contact avec les muqueuses nasales sensibles. oxyhero push doit être conservé dans un endroit sec et propre.

### **Note importante**

N'utilisez pas oxyhero push si vous rencontrez des problèmes pour le mettre correctement en place en raison d'une asymétrie de votre nez ou si vous avez des antécédents de respiration nasale obstruée ou

gênée. En outre, le dilateur nasal n'est pas adapté au traitement de l'apnée obstructive du sommeil. Dans ces cas, veuillez consulter votre médecin ORL ou un spécialiste du sommeil avant utilisation.

## **Indicazioni d'uso • ITALIANO**

### **Informazioni generali**

oxyhero push è un dilatatore nasale che allarga delicatamente le narici, per migliorare l'apporto d'aria attraverso il naso durante le attività sportive e durante il sonno. Durante l'attività sportiva, una migliore respirazione nasale conduce ad un aumento fino al 30% delle prestazioni respiratorie (volume respiratorio), specialmente negli sport di resistenza più popolari quali la corsa o il ciclismo.

Durante il sonno, respirare liberamente

attraverso il naso causa una minore formazione di vortici d'aria nelle vie aeree superiori. Se il tessuto della gola è meno soggetto a vibrazioni, anche il fenomeno del russamento si riduce.

Attraverso la respirazione nasale migliora inoltre la rigenerazione del corpo, poiché la saturazione di ossigeno nel sangue aumenta del 15%.

### **Istruzioni d'uso per la confezione prova (dimensioni S/M/L)**

1 Per prima cosa pulite i seni nasali, idealmente utilizzando un irrigatore nasale (ad esempio NoseBuddy).

2 Per il primo utilizzo, posizionatevi di fronte ad uno specchio per facilitare l'inserimento.

3 Estraete oxyhero push taglia M dalla confezione. Il dilatatore nasale è costituito da due cilindri, uniti fra loro da un ponticello di collegamento. Nella parte inferiore di ogni cilindro sono inoltre presenti due alette sottili e morbide. Queste alette migliorano la tenuta nel naso, poiché creano un "effetto tassello". Se non necessitate delle alette per la tenuta o se vi provocano fastidio, potete accorciarle o tagliarle semplicemente con una forbice.

4 Per inserire il prodotto nel naso, tenete in mano i due tubicini cilindrici rivolti verso l'alto (con il ponticello di collegamento a forma di ferro di cavallo rivolto verso il basso). A questo punto, afferrate con le dita le alette poste su ciascun tubicino, in modo che siano aderenti al cilindro e che siano rivolte verso l'alto come i tubicini del cilindro. Quindi spingete

oxyhero push all'interno del naso con una leggera pressione. Il dilatatore nasale deve avere una tenuta salda: le alette conferiscono un ulteriore sostegno, perché si espandono delicatamente all'interno del naso (in modo simile ad un tassello).

**5** Se il dilatatore nasale non è sufficientemente aderente, ripetete il **passaggio 4** con oxyhero push nella taglia L. Se invece è troppo stretto, passate alla taglia S. Per facilitare l'inserimento, è possibile inumidire preventivamente il dilatatore nasale con acqua. Nel caso di irritazioni cutanee, utilizzate una pomata specifica.

**6** Se il vostro naso è piccolo o affusolato, può essere necessario inserire oxyhero push senza spingere troppo in profondità. In ogni caso, il dilatatore nasale non deve provocare dolore durante l'uso. All'inizio

potrete avvertire una leggera sensazione di corpo estraneo, che di norma scompare dopo un breve periodo di adattamento.

**7** Per rimuovere oxyhero push, estraetelo semplicemente dalle narici con delicatezza.

#### **Istruzioni d'uso per confezioni in taglie separate (fino a 3 pezzi di un singolo formato in ciascuna confezione)**

**1** Per prima cosa pulite i seni nasali, idealmente utilizzando un irrigatore nasale (ad esempio NoseBuddy).

**2** Per il primo utilizzo, posizionatevi di fronte ad uno specchio per facilitare l'inserimento.

**3** Estraete oxyhero push dalla confe-

zione. Il dilatatore nasale è costituito da due cilindri, uniti fra loro da un ponticello di collegamento. Nella parte inferiore di ogni cilindro sono inoltre presenti due alette sottili e morbide. Queste alette migliorano la tenuta nel naso, poiché creano un "effetto tassello". Se non necessitate delle alette per la tenuta o se vi provocano fastidio, potete accorciarle o tagliarle semplicemente con una forbice.

**4** Per inserire il prodotto nel naso, tenete in mano i due tubicini cilindrici rivolti verso l'alto (con il ponticello di collegamento a forma di ferro di cavallo rivolto verso il basso). A questo punto, afferrate con le dita le alette poste su ciascun tubicino, in modo che siano aderenti al cilindro e che siano rivolte verso l'alto come i tubicini del cilindro. Quindi spingete oxyhero push all'interno del naso con

una leggera pressione. Il dilatatore nasale deve avere una tenuta salda: le alette conferiscono un ulteriore sostegno, perché si espandono delicatamente all'interno del naso (in modo simile ad un tassello).

**Attenzione!** Se il dilatatore nasale non è sufficientemente aderente, potreste aver scelto la taglia sbagliata. Per il primo utilizzo, consigliamo di utilizzare una confezione prova contenente taglie miste (S/M/L). Il dilatatore nasale non deve provocare dolore quando indossato. All'inizio potrete avvertire una leggera sensazione di corpo estraneo, che di norma scompare dopo un breve periodo di adattamento.

**5** Per rimuovere oxyhero push, estraetelo semplicemente dalle narici con delicatezza.

### Istruzioni per la pulizia

Dopo ogni utilizzo, oxyhero push deve essere lavato accuratamente con acqua tiepida, quindi asciugato con un asciugamano pulito. Per la pulizia, vi raccomandiamo di non usare detergenti aggressivi o contenenti soluzioni caustiche, poiché danneggiano il materiale e non devono entrare in contatto con le delicate mucose nasali. oxyhero push deve essere conservato in un luogo asciutto e pulito.

### Note importanti

Non utilizzate oxyhero push se incontrate difficoltà ad inserirlo a causa di un naso non simmetrico, oppure se la respirazione nasale è moderatamente o gravemente compromessa. Inoltre, il dilatatore nasale non è adatto per il trattamento dell'apnea ostruttiva del sonno. In questi casi,

consultare un otorinolaringoiatra o uno specialista in medicina del sonno prima di utilizzare il prodotto.

### **Instrucciones de uso • ESPAÑOL**

#### Indicaciones generales

oxyhero push es un dilatador nasal que amplía suavemente las fosas nasales de tal forma que al practicar deporte o al dormir se aspira mejor el aire a través de la nariz.

Durante la práctica deportiva, la mejora de la respiración nasal produce un rendimiento respiratorio hasta un 30% mayor (volumen respiratorio), en particular en deportes populares de resistencia como el atletismo y el ciclismo.

Al dormir, si la respiración nasal tiene lugar sin obstáculos, se forman menos tur-

bulencias de aire en las zonas respiratorias superiores. El resultado es una menor vibración del tejido faríngeo y, con ello, se producen menos ronquidos.

Además, mediante la respiración nasal mejora la regeneración de su cuerpo, ya que de este modo se consigue aumentar hasta un 15% la saturación de oxígeno en sangre.

#### Instrucciones de uso del pack de prueba (Talla S/M/L)

**1** En primer lugar, limpie sus conductos nasales. Para ello puede utilizar una ducha nasal (como por ejemplo NoseBuddy).

**2** La primera vez que se coloque el producto, hágalo delante de un espejo. Esto facilita la colocación.

**3** Saque la talla M de oxyhero push del embalaje. El dilatador nasal consta de dos cilindros unidos por medio de un puente de unión. En la parte inferior de cada cilindro hay también dos alas finas y suaves. Estas alas sirven para mejorar la sujeción en la nariz, ya que producen un “efecto espiga”. Si usted no necesita las alas o le resultan incómodas, simplemente puede acortarlas o cortarlas con una tijera.

**4** Para colocarlo, sujete el producto de tal manera que los cubos del cilindro estén orientados hacia arriba (es decir, la barra de conexión en forma de herradura está orientada hacia abajo). Ahora sujete las alas de cada tubo con los dedos de tal manera que las alas estén cerca del cilindro y apunten hacia arriba, al igual que el tubo del cilindro. Ahora empuje el oxyhero push con una ligera presión en su nariz. El

dilatador nasal debe ajustarse de forma cómoda: las alas le ofrecen un soporte extra, mientras se extienden suavemente hacia afuera en la nariz (como una espiga).

5 Si el dilatador nasal está muy suelto, repita el **paso 4** con el tamaño L de oxyhero push. Si resulta estrecho, escoja la talla S. Para facilitar la colocación del dilatador, humidézcalo con agua antes de colocarlo. En caso de irritación de la piel, también puede utilizar bálsamo nasal.

6 Si tiene una nariz muy pequeña o estrecha, puede darse el caso de que no pueda introducir oxyhero push de forma tan profunda. El dilatador no debería producirle dolor cuando lo lleve. Por supuesto, al principio notará un objeto extraño en la nariz, pero normalmente esta sensación desaparece cuando se acostumbra a su uso.

7 Para retirarlo, simplemente saque con suavidad oxyhero push de las fosas nasales.

#### **Instrucciones de uso para el envasado de productos no mezclados (hasta 3 unidades de un mismo tamaño en un paquete)**

1 Limpie primero sus fosas nasales, utilizando para ello una ducha nasal (como por ejemplo NoseBuddy).

2 Para la primera colocación, debe colocarse delante de un espejo para que resulte más fácil.

3 Retire oxyhero push del paquete. El dilatador nasal consta de dos cilindros unidos por medio de un puente de unión. En la parte inferior de cada cilindro hay también dos alas finas y suaves. Estas alas

sirven para mejorar la sujeción en la nariz, ya que producen un “efecto espiga”. Si usted no necesita las alas o le resultan incómodas, simplemente puede acortarlas o cortarlas con una tijera.

4 El dilatador nasal consta de dos cilindros unidos por medio de un puente de unión. Además, en la parte inferior de cada cilindro se encuentran dos alas finas y suaves. Estas alas permiten una mejor sujeción en la nariz, ya que producen el “efecto espiga”. Si no necesita las alas o le resultan incómodas, simplemente puede acortarlas o recortarlas con una tijera.

5 Para colocar el producto, sujételo de tal manera que los tubos cilíndricos señalen hacia arriba (el puente de unión en forma de herradura apunta hacia abajo). Ahora, sujete las alas de cada tubo con los

dedos de tal manera que estén cerca del cilindro y apunten hacia arriba, al igual que el tubo del cilindro. Ahora inserte oxyhero push con una ligera presión en su nariz. El dilatador debe colocarse de forma cómoda: las alas le aportan un soporte adicional, ya que, al igual que ocurre con una espiga, se extienden hacia afuera con suavidad en la nariz.

**¡Cuidado!** Si el dilatador nasal está muy suelto, puede que no haya elegido el tamaño adecuado de dilatador. Para un primer uso, le recomendamos un paquete de prueba con tamaños mezclados (S/M/L). El dilatador nasal no debe hacerle daño. Por supuesto, al principio notará que tiene un cuerpo extraño en la nariz, pero esta sensación normalmente desaparecerá al poco tiempo, cuando se acostumbre a su uso.

6 Para retirar oxyhero push, quítelo con suavidad de sus fosas nasales.

### Instrucciones de limpieza

oxyhero push debe limpiarse a fondo después de cada aplicación con agua caliente. Después, séquese con una toalla limpia. Evite limpiar con productos de limpieza agresivos o alcalinos, ya que pueden dañar el material y no deberían entrar en contacto con las sensibles mucosas nasales. Debe conservar oxyhero push en un lugar seco y limpio.

### Indicaciones importantes

No utilice oxyhero push si no puede colocárselo bien debido a una nariz asimétrica o si su respiración nasal está moderadamente o gravemente alterada. Además, el dilatador nasal no es apropiado para

el tratamiento de la apnea obstructiva del sueño. En estos casos, consulte a su otorrinolaringólogo o a un especialista del sueño antes de utilizarlo.

## **Gebruiksaanwijzing • NEDERLANDS**

### Algemene informatie

De oxyhero push is een neusspreider die de neusvleugels zachtjes verwijdt, zodat u tijdens het sporten en slapen gemakkelijker kunt ademen door uw neus.

Tijdens het sporten leidt de verbeterde neusademhaling tot ongeveer 30% meer ademhalingscapaciteit (ademvolume) - vooral tijdens populaire duursporten zoals hardlopen of fietsen.

Tijdens de slaap zorgt een vrije neusa-



Video over de juiste toepassing

demhaling voor minder luchtwervelingen in de bovenste luchtwegen. Dit resulteert in minder trillingen van het keelweefsel en dus minder snurken.

Bovendien verbetert de neusademhaling het herstel van uw lichaam waardoor u een stijging van de zuurstofverzadiging in het bloed met 15% kan bekomen.

### Gebruiksaanwijzing voor de testverpakking (maat S/M/L)

1 Reinig eerst uw neusholtes. Hiervoor kunt u een neusdouche gebruiken (zoals bijvoorbeeld de Nose Buddy).

2 Bij het eerste gebruik neemt u best plaats voor een spiegel. Dit zal het inbrengen vergemakkelijken.

3 Haal de oxyhero push maat M uit de

verpakking. De neusspreider bestaat uit twee cilinders die met elkaar verbonden zijn door een verbindingsbruggetje. Aan de onderkant van elke cilinder zitten ook twee dunne, zachte vleugels. Deze vleugels zorgen voor een betere grip in de neus omdat ze een “plug effect” veroorzaken. Als u de vleugels niet nodig hebt of ze als onaangenaam ervaart, kunt u ze simpelweg inkorten of afknippen met een schaar.

4 Om het product in te brengen, houdt u het zo dat de cilinderbuisjes naar boven zijn gericht (d.w.z. dat het hoefijzervormige verbindingsbruggetje naar beneden is gericht). Pak nu de vleugels aan elk buisje met uw vingers vast, zodat de vleugels strak tegen de cilinder liggen en naar boven wijzen zoals de cilinderbuisjes. Duw nu de oxyhero push met lichte druk in uw neus. De neusspreider moet comfortabel

vastzitten - de vleugels geven hem extra steun omdat zij zachtjes de neus open spreiden (net als een plug).

5 Als de neusspreider te los zit, herhaal dan stap 4 met de oxyhero push maat L. Als hij te strak zit, gebruik dan maat S. Om het inbrengen te vergemakkelijken, kunt u de neusspreider vooraf ook met water bevochtigen. In het geval van huidirritaties kunt u ook een neusbalsem gebruiken.

6 Indien u een zeer kleine of smalle neus heeft, kan het zijn dat u de oxyhero push niet zo diep kunt inbrengen. De neusspreider mag geen pijn doen wanneer u hem draagt. Natuurlijk zult u in het begin een beetje het gevoel van een vreemd voorwerp in uw neus ervaren, maar dit verdwijnt na een korte gewenning.

7 Om de oxyhero push te verwijderen, trekt u deze voorzichtig uit de neusgaten.

### Gebruiksinformatie voor geassorteerde productverpakkingen (tot 3 stuks in één maat in een verpakking)

1 Reinig eerst uw neusholtes. Hiervoor kunt u een neusdouche gebruiken (zoals bijvoorbeeld de Nose Buddy).

2 Bij het eerste gebruik neemt u best plaats voor een spiegel. Dit zal het inbrengen vergemakkelijken.

3 Haal de oxyhero push uit de verpakking. De neusspreider bestaat uit twee cilinders die met elkaar verbonden zijn door een verbindingsbruggetje. Aan de onderkant van elke cilinder zitten ook twee dunne, zachte vleugels. Deze vleu-

gels zorgen voor een betere grip in de neus omdat ze een “plug effect” veroorzaken. Als u de vleugels niet nodig hebt of ze als onaangenaam ervaart, kunt u ze simpelweg inkorten of afknippen met een schaar.

4 Om het product in te brengen, houdt u het zo dat de cilinderbuisjes naar boven zijn gericht (d.w.z. dat het hoefijzervormige verbindingsbruggetje naar beneden is gericht). Pak nu de vleugels aan elk buisje met uw vingers vast, zodat de vleugels strak tegen de cilinder liggen en naar boven wijzen zoals de cilinderbuisjes. Duw nu de oxyhero push met lichte druk in uw neus. De neusspreider moet comfortabel vastzitten - de vleugels geven hem extra steun omdat zij zachtjes de neus open spreiden (net als een plug).

**Opgelet!** Als de neusspreider te los zit, dan is de maat waarschijnlijk niet juist. Voor het eerste gebruik raden we een testverpakking met verschillende maten (S/M/L) aan. De neusspreider mag geen pijn doen wanneer u hem draagt. Natuurlijk zult u in het begin een beetje het gevoel van een vreemd voorwerp in uw neus ervaren, maar dit verdwijnt na een korte gewenning.

5 Om de oxyhero push te verwijderen, trekt u deze voorzichtig uit de neusgaten.

### Reinigingsinstructies

De oxyhero push moet na ieder gebruik grondig met warm water worden gereinigd. Daarna kunt u hem afdrogen met een schone handdoek. Gebruik bij het schoonmaken geen agressieve of alkalische schoonmaakmiddelen, want die

tasten het materiaal aan en mogen ook niet in contact komen met de gevoelige neusslijmvliezen. De oxyhero push dient op een droge, schone plaats te worden bewaard.

### Belangrijke opmerkingen

Gebruik de oxyhero push niet als u problemen heeft met het inbrengen wegens een niet-symmetrische neus of als u last heeft van om een verstopte of beperkte neusademhaling. Bovendien is de neusspreider niet geschikt voor de behandeling van een obstructieve slaapapneu. In deze gevallen dient u voor gebruik uw KNO-arts of een slaaparts te raadplegen.

## Käyttöohje • SUOMI

### Yleistä huomioitavaa

oxyhero push on sieraintenlaajentaja, joka avaa sieraimia hellästi niin, että saat nenän kautta paremmin ilmaa niin urheillessa kuin nukkuessakin.

Urheillessa tehokkaampi nenähengitys parantaa hengitysvolyymia jopa 30 prosenttia – etenkin kestävyyslajeissa, kuten juoksussa tai pyöräilyssä.

Nukkuessa vapaa nenähengitys takaa sen, että ilmavirtaus ylemmissä hengitysteissä ja nielun kudosten väreily on vähäisempää, jolloin myös kuorsaus on huomattavasti epätodennäköisempää. Nenähengityksen myötä myös kehon palautuminen on parempaa, sillä veren hap-



Video oikeasta soveltamisesta

pisaturaatio nousee jopa 15 prosenttia.

### Käyttöohje kokeilupakkaukseen (koko S/M/L)

- 1** Puhdista ensin nenäkäytävät esimerkiksi nenäkannulla (kuten NoseBuddy).
- 2** Aseta oxyhero push ensimmäisellä kerralla paikalleen peilin edessä, mikä tekee siitä helpompaa.
- 3** Ota M-kokoinen oxyhero push pakkauksesta. Sieraintenlaajentajassa on kaksi tappia, jotka on yhdistetty toisiinsa. Kummankin tapin alaosassa on kaksi ohutta, pehmeää siipeä. Siipien avulla sieraintenlaajentaja pysyy paremmin paikallaan, eikä tipu nenästä. Jos et tarvitse siipiä tai ne tuntuvat epämukavilta, voit lyhentää niitä saksilla tai leikata ne kokonaan pois.

**4** Pidä sieraintenlaajentajaa kädessäsi niin, että sen tapit osoittavat ylöspäin ja niitä yhdistävä hevosenkengän muotoinen osa alaspäin. Paina nyt siivet kutakin tappia vasten niin, että ne osoittavat tappien suuntaisesti ylöspäin. Aseta sitten oxyhero push nenään kevyesti painaen. Sieraintenlaajentajan tulee istua nenässä sopivan tukevasti - siivet tukevat istuvuutta niiden avautuessa sierainten ulkoseinämiä vasten.

**5** Jos sieraintenlaajentaja on liian löysä, toista edellinen kohta (4) L-kokoisella oxyhero push -sieraintenlaajentajalla. Jos sieraintenlaajentaja on liian tiukka, kokeile kokoa S. Asettaminen voi olla helpompaa, jos kostutat sieraintenlaajentajan ensin vedellä. Ihoärsytyksen esiintyessä voit käyttää myös nenävoidetta.

6 Jos sinulla on todella pieni tai kapea nenä, voi olla, ettet saa asetettua oxyhero push -sieraintenlaajentajaa kovin syvälle. Sieraintenlaajentajan käytön ei pitäisi aiheuttaa kipua. Alussa sen käyttö voi olla hieman epämukavaa vierasesineen vuoksi, mutta epämukava tunne katoaa tavallisesti lyhyen totutteluajan jälkeen.

7 Käytön jälkeen vedä oxyhero push hellästi pois nenästä.

### Käyttöohje yhden koon pakkauksiin (yhdessä pakkauksessa 3kpl samaa kokoa)

1 Puhdista ensin nenäkäytävät esimerkiksi nenäkannulla (kuten NoseBuddy).

2 Aseta oxyhero push ensimmäisellä kerralla paikalleen peilin edessä, mikä tekee siitä helpompaa.

3 Ota M-kokoinen oxyhero push pakkauksesta. Sieraintenlaajentajassa on kaksi tappia, jotka on yhdistetty toisiinsa. Kummankin tapin alaosassa on kaksi ohutta, pehmeää siipeä. Siipien avulla sieraintenlaajentaja pysyy paremmin paikallaan, eikä tipu nenästä. Jos et tarvitse siipiä tai ne tuntuvat epämukavilta, voit lyhentää niitä saksilla tai leikata ne kokonaan pois.

4 Pidä sieraintenlaajentajaa kädessäsi niin, että sen tapit osoittavat ylöspäin ja niitä yhdistävä hevosenkengän muotoinen osa alaspäin. Paina nyt siivet kutakin tappia vasten niin, että ne osoittavat tappien suuntaisesti ylöspäin. Aseta sitten oxyhero push nenään kevyesti painaen. Sieraintenlaajentajan tulee istua nenässä sopivan tukevasti - siivet tukevat istu- vuutta niiden avautuessa sierainten ulkoseinämiä vasten.

**HUOM!** Jos sieraintenlaajentaja on liian löysä, koko ei välttämättä ole sinulle oikea. Ensimmäistä käyttöä varten suosittelemme ostamaan kokeilupakkauksen, jossa on mukana kolme eri kokoa (S/M/L). Sieraintenlaajentajan käytön ei pitäisi aiheuttaa kipua. Alussa sen käyttö voi olla hieman epämukavaa vierasesineen vuoksi, mutta epämukava tunne katoaa tavallisesti lyhyen totutteluajan jälkeen.

5 Käytön jälkeen vedä oxyhero push hellästi pois nenästä.

### Puhdistusohjeet

Puhdista oxyhero push jokaisen käytön jälkeen perusteellisesti lämpimällä vedellä. Kuivaa sitten puhtaalla pyyhkeellä. Älä käytä puhdistukseen voimakkaita tai emäksisiä puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa sieraintenlaajentajan mate-

riaalia. Lisäksi niiden ei tulisi olla kosketuksissa nenän limakalvojen kanssa. Säilytä oxyhero push -sieraintenlaajentajaa kuivassa ja puhtaassa paikassa.

### Tärkeää huomioitavaa

Älä käytä oxyhero push -sieraintenlaajentajaa, jos sinulla on ongelmia sen asettamisessa nenän epäsymmetrian vuoksi, tai jos sinulla on todettu heikentynyt tai estynyt nenähengitys. Sieraintenlaajentaja ei ole sopiva hoitomuoto obstruktiiviseen uniapneaan. Näissä tapauksissa kysy lääkärin mielipide asiaan ennen käytön aloittamista.



**Hersteller/Manufacturer/Fabricant/  
Produttore/Fabricante/Fabrikant/Valmistaja**

AescuBrands UG (haftungsbeschränkt)

Im Gewerbegebiet 5

91093 Heßdorf

Germany



Diese Hinweise wurden zuletzt überarbeitet:

01 / 2024 [KN 01ND0019\_01ND0026\_01ND0027\_01ND0028 01\_2024]



**DE** - bei Raumtemperatur lagern

**EN** - store at room temperature

**FR** - conserver à température ambiante

**IT** - conservare a temperatura ambiente

**ES** - almacenar a temperatura ambiente

**NL** - bij kamertemperatuur bewaren

**FI** - säilytys huoneenlämmössä