

# Utilisation du triflow

**1)** Connecter le tuyau à l'appareil



**2)** Mettre l'embout en bouche et souffler dedans afin de vider l'air contenu dans vos poumons



**3)** Aspirer comme dans une paille afin de faire monter la première boule. Celle-ci doit être maintenue 2-3 secondes en l'air.

Si cela est trop facile vous pouvez faire monter les boules bleu ciel et bleu moyen et les maintenir en l'air 3-3 secondes

