

IA 150

THINK 5
5 SEERIAT
5 HINGETÖMBET
5 PÄEVA NÄDALAS
(2 PÄEVA PUHKUST)
5 NÄDALAT



INHALATSIOONI ADAPTER



**Tere tulemast
Aspire Products'i**

**hingamislihaste tugevdamise
toodete perre!**

Täname, et valisite IA 150™ seadme.

IA 150 abil saate nüüd treenida ka sisse hingamiseks kasutatavaid lihaseid, säilitades samal ajal ainult **EMST 150™** le omased rõhuläve süsteemi. Lihtsalt ühendage **EMST 150** **IA 150** seadmega ja saate kohe kahefunktsioonilise sisse- ja väljahingamise treeningseadme.

KUIDAS LEIDA OMA ALGSEADED? **JÄRGIGE NEID LIHTSAID SAMME:**

- 1 Keerake **EMST 150** nuppu, väike metallkrui viib numbriga 30.



- 2 Asetage seade **EMST 150** seadmesse **IA 150**.



- 3 Hingake sügavalt sisse, seejärel hingake kogu õhk kopsudest välja ning asetage **IA 150** huulik suhu, sulgedes huuled tihedalt ümber huuliku.

- 4 Seejärel hingake jõuliselt sisse. Kui suutsite seadme kaudu kergesti õhku sisse hingata, eemalda **EMST 150** ja suurenda seadistust, keerates nuppu 1/2 pööret päripäeva suunas.



- 5 Korrake samme 2 ja 3, kuni te ei suuda seadme kaudu õhku sisse hingata. Pöörake nuppu pool pööret tagasi eelmisele seadistusele. See seadistus on teie maksimaalse sissehingamisrõhu (MIP) hinnanguline väärtus.

- 6 See on ühtlasi ka teie algseadistus.

*Täpsema teabe ja juhiste saamiseks
5-nädalase treeningprogrammi,
säilitusprogrammi ja seadme hooldamise
kohta leiate järgmiselt leheküljelt.*

ALUSTAME!

1. NÄDAL

- 1 Asetage **IA 150™** huulik suhu ja suruge huuled tihedalt selle ümber.
- 2 Hingake seadme kaudu välja (väljahingamine) ning seejärel jõuliselt sisse, kasutades diafragma- ja rindkere lihaseid, et tõmmata õhku seadme kaudu sisse. See hingamisliigutus peaks olema lühike.
- 3 Tehke 5 hingamist ja seejärel pidage 1–2-minutiline paus.
- 4 Korrake samme 1-3, kuni olete teinud kokku 25 kordust.
- 5 Esimese nädala lõpus eemaldage **IA 150** ja suurendage **EMST 150** rõhku 1/8 kuni 1/4 pööret päripäeva, kasutades hõbedast kruvi juhisenä. **See on 2. nädala seadistus.**

2., 3., 4. ja 5. nädal... KORRAKE SAMME 1–5

Pärast 5 nädalase treeningprogrammi lõpetamist, jätkate harjutusi 5. nädalal saavutatud lõpliku seadistusega. Säilitamisprogrammi ajal treenite 3 päeva nädalas, tehes seadmega samad 25 hingamist (5 seeriat x 5 hingamist).

Soovitame IA 150 seadet puhastada kord nädalas sooja vee ja pehme seebiga. Laske seadmel enne uuesti kasutamist üleöö õhu käes kuivada. Ärge pange seadet nõudepesumasinasse ega mikrolaineahju. Seadet ei tohi jagada teiste inimestega.

ROHKEM TEAVET LEIATE MEIE VEEBISAIDILT

www.emst150.com

Kui teil esineb mõni järgmistest terviseprobleemidest, konsulteerige enne kasutamist oma tervishoiutöötajaga:

- Olete rase või kahtlustate, et olete rase
- Teil on *ravimata* hüpertensioon
- Teil on *ravimata* astma, emfüseem või krooniline obstruktiivne kopsuhaigus
- Teil on hiljuti olnud insult
- Teil on olnud kopsukollaps
- Teil on olnud pea- või kaelaoperatsioon
- Teil on *ravimata* gastroösofageaalne refluksigaigus.