

OLED VAID ÜHE HINGETÕMBE KAUGUSEL

EMST treening on osutunud efektiivseks hingamisjõu arendamisel muusikute, sportlaste, noorte, eakate ning erinevate terviseprobleemide all kannatavate inimeste seas, alates norskamisest kuni OSA-ni, Parkinsoni tõvest kuni ALS-ini. EMST75 LITE on mõeldud neile, kes soovivad treenida madalamatel tasemetel 5–75 cmH2O.



EMST 75TM LITE

VÄLJAHINGAMISLIHASTE
TUGEVDUSTREENER



Küsimusi?

Küsi EMST150 meeskonnalt

Tasuta number: 1.800.596.7220

E-post: info@emst150.com

Leidke meid Facebookis:

www.facebook.com/emst150

ASPIRETM Products LLC

101 VFW ROAD, SUITE 2C

CEDAR POINT, NC 28584

FAKS: 800-861-2090

WWW.EMST150.COM



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20 2514 AP
Haag Madalmaad



EMST 75TM LITE

VÄLJAHINGAMISLIHASTE
TUGEVDUSTREENER



KASUTUSJUHEND

Kuidas EMST75 LITE töötab?

EMST75 LITE ja originaal EMST150 on mõlemad treeningvahendid, mida kasutatakse väljahingamislihaste tugevuse suurendamiseks. EMST75 LITE toimib sama kui EMST150. See on loodud patsientidele, kes soovivad alustada treeningut madalamalt tasemelt kui meie EMST150 pakub.



5 SEERIAT
5 HINGET
5 PÄEVA NÄDALAS
(2 PÄEVA PUHKUST)
5 NÄDALAT

Palun lugege neid juhiseid hoolikalt läbi ja hoidke käesolev brošüür alles, kuni tunnete end treeningprotokoll järgimisel kindlalt.

„Kuidas treenida” video
on kättesaadav veebilehel EMST150.COM

Konsulteerige enne kasutamist oma terapeudi või arstiga, kui...

- olete rase või kahtlustate, et olete rase
- teil on ravimata hüpertensioon
- olete hiljuti üle elanud insuldi
- teil on olnud kopsukollaps
- teil on hiljuti tehtud pea- või kaelakirurgia
- teil on ravimata gastroösofageaalne reflukshaigus

Hoidke treeningseadet ja kõiki eemaldatavaid osi väikeste laste eest eemal.



VENTIILI JA VEDRU REGULEERIMINE

Nupu **päripäeva** keeramine **pingutab** treeningseadme vedru, muutes õhu väljapuhumise klapi kaudu raskemaks. Nupu **vastupäeva** keeramine **lõdvendab** treeningseadme vedru, muutes õhu väljapuhumise klapi kaudu kergemaks. Koht skaalal, kus nupu alumisel serval olev väike metallkrugi puudutab numbrit, näitab rõhku, mida peate tekitama ventiili avamiseks.

KUST ALUSTADA TREENINGUT

Esimene samm on mõõta oma

MAKSIMAALNE VÄLJAHINGAMISJÕUD

Järgige neid samme:

- 1 Asetage ninaklamber oma ninale.
- 2 Keera nuppu, kuni allosas olev väike metallkrugi on numbri **30** juures.
- 3 Hinga sügavalt sisse, asetage EMST huulik suhu ja sule huuled tihedalt ümber huuliku. Teise käega võid vajadusel aidata huuli tihedamalt ümber huuliku hoida
- 4 Seejärel puhu kiiresti läbi seadme, kuni õhk hakkab läbi liikuma, ja peatu.
- 5 Kui suutsite sammud 1–4 hõlpsasti sooritada, keerake nuppu päripäeva ühe täispöörde võrra ja korrake protseduuri.
- 6 Kui te ei suutnud õhku läbi seadme puhuda, keerake nuppu 1/4 pööret vastupäeva (tagasi) ja proovige uuesti, kuni suudate õhku läbi seadme puhuda. See on teie **maksimaalne rõhk**. Esimesel treeningnädalal alustage treeningut 1/4 pööret madalamal oma maksimaalsest rõhust.



TREENINGSEADME PUHASTAMINE

Soovitame tungivalt EMST75 regulaarselt puhastada. Kuna see treeningseade on mõeldud ainult isiklikuks kasutamiseks, on selle puhastamiseks vaja ainult sooja vett ja pehmet seepi. Ärge pange seda nõudepesumasinasse ega mikrolaineahju. Raputage liigne vesi välja ja laske öösel õhu käes kuivada. **Treeningseadet ei tohi teistega jagada.** Kahjulikke puhastusvahendeid, nagu valgendaja ja ultraheli puhastus, ei soovitata kasutada. Hoidke treeningseadet alati puhtas ja kuivas kohas.

1. NÄDAL – TREENINGU ALGUS

- 1 Asetage ninaklamber oma ninale.
- 2 Hingake sügavalt sisse, ärge hingake välja.
- 3 Asetage huulik suhu, suruge huuled tihedalt ümber selle ja hoidke/suruge põski külgedelt toetuseks. (vaata videot)
- 4 Hingake tugevalt ja kiiresti välja, kasutades rindkere- ja kõhulihasid, et suruda õhk läbi seadme. Väljahingamine peaks kestma vaid paar sekundit.
- 5 Puhake vähemalt 15–30 sekundit.
Ärge jätkake puhkepause hingamistele vahele.
- 6 KORRAKE harjutust 5 korda (sammud 1–5). Seejärel tee 1-minutiline paus. Seda nimetatakse 5-hingetõmbe seeriaks.
- 7 Pärast 1-minutilist pausi tehke veel üks 5-hingetõmbes seeria (sammud 1–5). Seejärel tehke taas 1-minutiline paus.
- 8 Kokku tehke viis 5-hingetõmbe seeriat ehk kokku 25 treeninghingamist.
- 9 Kui tunnete harjutuse ajal pearinglust, katkestage harjutus kohe.
- 10 Märkige üles harjutuste tegemise kuupäev ja kellaaeg.

1. TREENINGNÄDALA LÕPUS

Pärast esimest nädalat keerake seadme nuppu veerand pööret päripäeva ja alustage 2. nädala treeningut. 2., 3., 4. ja 5. nädalal jätkake harjutusi samal põhimõttel.

MILLAL VÕIN „LÕPETADA” ja minna üle EMST150-le?

Kui olete saavutanud 75 cmH2O, võite vajadusel jätkata treeninguid EMST150-ga. EMST150 pakub tasemeid kuni 150 cmH2O.