

Oled vaid ühe hingetõmbe
kaugusel vabalt laulmisest,
kergemast hingamisest ja
oma lemmiktegevuste
nautimisest.

EMST150 aitab tõhusalt arendada
hingamisjõudu muusikutele, sportlastel, noortel,
vanadel ning inimestel, kellel esineb norskamine,
struktiivne uneapnoe (OSA), Parkinsoni tõbi
või ALS.



EMST 150™

VÄLJAHINGAMISLIHASTE
TUGEVUSTREENER



Küsimusi?

Küsi EMST150 meeskonnalt

Tasuta number: 1.800.596.7220

E-post: info@emst150.com

Leidke meid Facebookis:

www.facebook.com/emst150

ASPIRE
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 150™

VÄLJAHINGAMISLIHASTE
TUGEVUSTREENER



KASUTUSJUHEND

Mida EMST150 teeb?

EMST150 on treeningseade, mida kasutatakse väljahingamislihaste tugevuse suurendamiseks. Väljahingamislihase aitavad õhku välja hingata ning mõjutavad kõhimise, hääle- ja neelamisõhku.



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 treeningprotokolli järgimisel kindlalt.

**„Kuidas treenida” video
on kättesaadav veebilehel
EMST150.COM**

onsulteerige enne kasutamist oma terapeudi või arstiga,
ui...

- 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. Skaala koht, kus nupu alumisel serval olev väike metallkrui puudutab numbrit, näitab rõhku, mida peate tekitama ventiili avamiseks.

KUIDAS ALUSTADA TREENINGUT

Esimene samm on mõõta oma
MAKSIMAALNE VÄLJAHINGAMISJÕUD

Järgige neid samme:

- 1 Asetage ninaklamber oma ninale.
- 2 Keera nuppu, kuni allosas olev väike metallkrui on numbril **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 EMST150 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 SAMMUD

- 1 Asetage ninaklamber oma ninale.
- 2 Hinga sügavalt sisse, ära hinga välja.
- 3 Asetage huulik suhu, suruge huuled tihedalt ümber selle ja hoidke/suruge põski külgedelt toetuseks. (vaata videot)
- 4 Hinga tugevalt ja kiiresti välja, kasutades rindkere- ja kõhulihaseid, et suruda õhk läbi seadm. Väljahingamine peaks kestma vaid paar sekundit.
- 5 Puhka 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-minutist pausi tehke veel üks 5-hingetõmbe 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 treeningut samal põhimõttel.

SÄILITUSPROGRAMM

Säilitusprogrammi ajal jätkake saavutatud tasemel ning treenige 3 päeva nädalas, tehes seadmega kokku 25 hingamist.