

# EMST IA 150

EMST IA 150 er en adapter som kan settes på EMST 150 og EMST 75. Da kan man enkelt bytte fra å trene ekspiratoriske muskler til å trene inspiratoriske muskler. Altså trene innpust vs utpust.

Vennligst les instruksjonene nøye og ta vare på bruksanvisningen. Du kan også finne video for hvordan bruke EMST sine produkter på [EMST150.com](http://EMST150.com)



**5 SETT MED - 5 PUST**  
**5 GANGER I UKEN**  
(2 DAGERS PAUSE)  
**I 5 UKER**

## Hvordan finne ditt startpunkt?

Følg disse stegene:

- 1 Skru den blå toppen på EMST 150 til den lille skruen er i feltet som viser 30.



- 2 Sett EMST 150 inn i Adapteren.



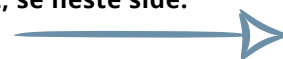
- 3 Trekk pusten dypt inn, sett Adaptermunnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket. Du kan bruke den hånden som ikke holder i EMST med adapter til å hjelpe deg holde leppene godt rundt munnstykket ved behov.

- 4 Så, pust raskt inn og så mye du kan. Hvis du lett kan puste inn gjennom EMST, fjern fra munnen og øk vanskelighetsgraden ved å skru (som i punkt 1.) en halv runde med klokken.



- 5 Repetér steg 2 og 3 til du ikke lenger klarer å puste inn gjennom EMST. Skru så tilbake 1/2 runde til der du sist klarte å puste inn. Da har du ditt startpunkt.

**For instruksjoner vedrørende 5 ukers treningsprogram, vedlikeholdsprogram og hvordan rengjøre verktøyet, se neste side.**





# EMST IA 150

## TRENINGSPROGRAM

### UKE 1

- 1 Sett Adapter-munnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket.
- 2 Pust godt ut gjennom munnstykket, og så trekk pusten dypt og raskt inn ved å bruke mage- og brystmuskler for å dra luften gjennom **EMST**.
- 3 Gjennomfør dette 5 ganger, så ta en 1-2 minutters pause.
- 4 Repetér steg 1.-3. til du har gjennomført 25 repetisjoner.
- 5 På slutten av uke 1, fjerner du **EMSTIA 150** og øker vanskelighetsgraden på **EMST 150** med 1/8-1/4 runde med klokken (Den lille skruen nederst på den blå toppen). **Da har du startpunkt for uke 2.**

### UKE 2, 3, 4 og 5 ... Repetér steg 1. til 5.

**Etter at 5 uker med trening** er gjennomført, skal du fortsette med øvelser med det nivået du endte på i uke 5. Vedlikeholdsøvelser gjennomføres 3 dager i uken med de samme 25 repetisjonene (5 sett av 5 pust).

#### Rengjøring av EMST IA Adapter

Vi anbefaler at verktøyet rengjøres jevnlig. Siden dette er et personlig verktøy vil det holde med varmt vann og mild såpe, husk å skylle godt. Må ikke vaskes i oppvaskmaskin eller puttes i mikroovn. Rist godt for å få ut vann og la lufttørke over natten. Verktøyet bør ikke deles av flere. Klorin eller andre sterke rengjøringsmidler anbefales ikke. Oppbevares på et tørt sted.

#### Snakk med din terapeut eller lege før du bruker verktøyet dersom du:

Er gravid, har behandlet høyt blodtrykk, nylig har hatt hjerneblødning, har hatt en kollapset lunge, nylig har hatt operasjon i nakke eller hode og/eller har ubehandlet Gastroøsofageal reflukssykdom (GERD)

Hold verktøy og deler utenfor rekkevidde for små barn.