

## BRUKSANVISNING EMST150



### TÄNK 5

Du ska göra detta träningsprogram enligt följande:

5 dagar/vecka

5 set/träningstillfälle

5 repetitioner/set

Under 5 veckor

### JUSTERA MOTSTÅNDET

Om du vrider hatten högst upp medurs (åt höger): Blir svårare att blåsa.

Om du vrider hatten högst upp moturs (åt vänster): Blir lättare att blåsa.

Det finns en skala på din EMST150 mätt i cm H<sub>2</sub>O. Där du placerar den lilla metallskruven (som sitter på hatten) indikerar den vilket tryck du har inställt.

Kom ihåg att du inte ska ändra inställningen på din EMST150 förrän du har tränat 1 vecka på den inställning som blivit uppmätt åt dig.

## **HUR DU MÄTER DIN MAXIMALA UTANDNINGSTYRKA**

Det första steget är att mäta upp din maximala utandningsstyrka och det gör du med din EMST150.

Följ dessa steg:

- 1) Placera näsklämman på din nästipp.
- 2) Vrid hatten så att den lilla metallskruven hamnar på 30 (cm H<sub>2</sub>O).
- 3) Ta ett djupt andetag, placera munstycket till EMST´n mellan dina läppar, se till att det inte pyser ut någon luft. Andas inte ut förrän munstycket är ordentligt på plats. Du kan hjälpa till med den hand som inte håller i EMST´n för att säkerställa att läpparna sluter tätt runt munstycket.
- 4) Blås ut hårt och fort genom EMST´n så att luft pressas igenom, stoppa sedan.
- 5) Om du lyckades göra detta, vrid hatten ¼ varv medurs (åt höger) och upprepa.
- 6) Om du inte lyckades att blåsa luft genom EMST´n, vrid vredet ¼ varv moturs (åt vänster) och fortsätt tills du lyckas blåsa luft genom den. När du funnit ditt träningstryck enligt punkt 5 ovan, använder du detta tryck under första veckan av din träning.

## **DEN FÖRSTA TRÄNINGSVECKAN**

Nu när du har bestämt vilken som är din maximala utandningsstyrka kan du påbörja själva träningen.

Vrid först hatten ¼ dels varv moturs (åt vänster) från det värde som mättes ut som ditt maximala utandningsläge. Anledningen till varför vi gör detta är att vi vill börja träna dina muskler på 75% av din maximala styrka.

Välj en tid på dagen då du har tid och inte är för trött. Vi rekommenderar att väljer samma tid varje dag. Träningen kommer ta 20-30 minuter/dag. Du kan sitta eller stå medan du tränar men vi rekommenderar sittande ställning. Kom också ihåg att du ska träna i 5 dagar per vecka på den första inställningen och efter detta så justeras motståndet.

## **VECKA 1 – SÅ HÄR TRÄNAR DU**

- 1) Placera näsklämman på din nästipp
- 2) Ta ett djupt andetag, andas inte ut
- 3) Placera munstycket i din mun, bakom tänderna och se till att läpparna sluter tätt runt munstycket. Hjälptill med andra handen för att säkerställa detta om det behövs.
- 4) Andas ut fort och hårt och använd dina bröst- och magmuskler för att pressa luften genom EMST'n. Detta ska endast ta några sekunder.
- 5) Vila minst 15-30 sekunder. Denna vila är viktig för att kunna klara av nästa set på bästa sätt.
- 6) Upprepa denna övning 5 ggr (steg 1-5). Vila en minut.
- 7) Efter en minuts vila, gör om steg 1-5. Vila en minut.
- 8) Du ska göra 5 st set så att du totalt gör 25 st utblåsningar.
- 9) Om du känner dig yr, avbryt övningen.
- 10) Skriv ner datum och tid när du tränat.

När vecka 1 är avslutad vrid hatten  $\frac{1}{4}$ -dels varv medurs (åt höger) och börja träna på denna inställning vecka 2. Om du kan öka motståndet ytterligare gör det. Men kom ihåg att träningen aldrig ska ge upphov till extrem trötthet. Vecka 2, 3, 5, och 5 gör du på samma sätt.

## **FORTSATT PROGRAM FÖR ATT UNDERHÅLLA DIN STYRKA**

Efter att du tränat i 5 veckor ska du fortsätta att träna på den inställning som du hade under vecka 5. Fortsättningsvis så kommer du träna 3 ggr/vecka med 25 utblåsningar i din EMST. Om du kan öka motståndet ytterligare gör det. Men kom ihåg att träningen aldrig ska ge upphov till extrem trötthet.

## **ATT TA ISÄR DIN EMST**

Den enda del som man kan ta isär är munstycket. Resterande delar ska ej tas isär. Försök aldrig att plocka isär resten. För att ta loss munstycket, dra rakt ut försiktigt tills den lossnar.

Munstycket ska rengöras minst en gång/vecka. Ta loss munstycket och rengör det försiktigt med tvål och vatten och låt lufttorka.

EMST´n ska bara användas till en person, den är patientbunden. Får ej diskas med blekmedel eller med ultraljud. Extrem värme är inte heller bra för din EMST. Förvara den alltid på ett rent ställe.

Håll ESMT´n och dess delar borta från små barn.

**KONTAKTA DIN DOKTOR OM:**

- Om du är gravid
- Om du har obehandlat högt blodtryck
- Om du nyligen har haft en stroke
- Om du lider av hjärt-kärlsjukdom
- Om du har astma, emfysem eller kronisk lungsjukdom
- Om du har haft kollapsade lungor
- Om du genomgått kirurgi i ÖNH-området
- Om du har en obehandlad gastroesophageal reflux
- Om du har symtom på allvarlig kärlkramp

Mette Ståhlgren

OPIVA NORDIC

0725-30 28 82

Niclas Holmebäck

OPIVA NORDIC

0725-29 28 82