

EMST75 Lite og EMST 150 er begge verktøy som brukes for å øke ekspiratorisk muskelstyrke. Dette er muskler man bruker for å puste ut, svelge, hoste og snakke.

Vennligst les instruksjonene nøye og ta vare på bruksanvisningen. Du kan også finne video for hvordan bruke EMST sine produkter på EMST150.com



Justering av ventil og fjær

Når den grønne toppen vris med klokken strammes fjæren og det blir tyngre å blåse luft ut gjennom ventilen. Skrur man motsatt vei vil det bli lettere å blåse ut luft gjennom ventilen. Den lille skruen nederst på den grønne toppen viser hvilken motstand(trykk) du må produsere for å åpne ventilen.

Rengjøring av EMST

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.



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

Hvordan starte

1. Først må du måle din maks ekspiratoriske styrke - slik gjør du det:
2. Plasser neseklypen på nesen din
3. Skru den grønne toppen til den lille det ikke går lenger (ikke vær hardhendt).

Trekk pusten dypt inn, sett EMST75 Lite munnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket. Du kan bruke den hånden som ikke holder i EMST til å hjelpe deg holde leppene godt rundt munnstykket om b



- 4 .Blås raskt inn i EMST til luft kommer i gjennom, så stopp.
5. Hvis du klarte punkt 1-4 lett, skru på den grønne toppen 1/4 runde (med klokken) og gjenta.
6. Hvis du ikke klarte få luft gjennom EMST75 Lite, skru mot klokken 1/4 runde og fortsett til du er på et nivå du klarer å få luft gjennom.

Slik finner du din maks ekspiratoriske styrke. Du starter første treningsuke 1/4 lavere enn ditt maks nivå.

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

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

Hold verktøy og deler utenfor rekkevidde for små barn.

Uke 1 - Trinn i treningsprogrammet

1. Plasser neseklypen på nesen din
2. Trekk pusten dypt inn, ikke pust ut.
3. Sett EMST75 Lite munnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket. Du kan bruke den hånden som ikke holder i EMST til å hjelpe deg holde leppene godt rundt munnstykket ved behov.
4. Pust ut hardt og raskt - bruk mage og brystmuskler for presse luften gjennom munnstykket. Denne øvelsen skal kun ta et par sekunder å gjennomføre.
5. Hvil i minst 15-30 sekunder. **(IKKE hopp over hvile mellom pusteøvelsene)**
6. Gjenta steg 1-5 - 5 ganger. Da trenger du ett minutt hvilepause.
7. Etter ett minutt pause gjentar du - punkt 1-5 - 5 ganger - så 1 minutt pause igjen.
8. Totalt gjentar du punkt 1-5 med ett minutt pause mellom - 5 ganger. Slik at du ender med å ha gjennomført 25 pust.
9. Hvis du på noe tidspunkt føler deg svimmel eller uvel stanser du øvelsen.
10. Husk å skrive opp dato og tidspunkt du gjør for hver treningsøkt.

Etter første uke med øvelser

Når første uke med øvelser er gjennomført, skru den grønne toppen en kvart runde med klokken - da er den klar til oppstart uke 2. Uke 2,3,4 og 5 gjennomfører du øvelsene som i uke 1.

Vedlikeholdsøvelser

Her starter du på nivået du endte på i uke 5 og gjennomfører øvelsene (25 pust som i uke 1-5) 3 dager i uken.