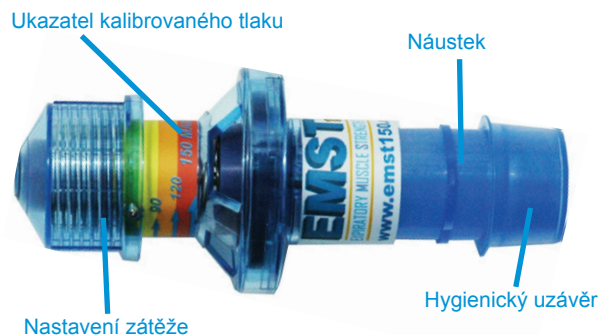


Popis trenažeru

Expirační dechový trenažer **EMST 150** je tréninkovou pomůckou, která se skládá z náustku a trubičky z plexiskla. Uvnitř trubičky je pružina, pomocí které lze nastavit tlak pro otevření ventilu. Pružina je kalibrována na tlak v cmH_2O . Při vyvinutí dostatečného tlaku se ventil otevře a umožní vydechnutí vzduchu skrze trenažer. Pokud je tlak nedostatečný, výdechový ventil zůstane zavřený. Pružinu uvnitř trenažeru lze otočným kolečkem stlačovat nebo povolovat a tím tlak nutný pro výdech zvyšovat nebo snižovat. Výdechový tlak lze takto nastavit v rozmezí **30 - 150 cmH_2O** .

Trenažer EMST 150



Přečtěte si pečlivě tento manuál a ponechejte si ho alespoň do doby, než si dostatečně osvojíte základy tréninku.

V níže uvedených případech konzultujte použití trenažeru s Vaším lékařem:

- těhotenství
- neléčený zvýšený krevní tlak
- nedávno prodělaná mozková mrtvice
- srdeční arytmie
- astma, rozedma plic, CHOPN
- prodělaný kolaps plic
- operace hlavy nebo krční páteře
- neléčená refluxní choroba jícnu
- silné pálení žáhy

Rozložení a údržba trenažeru

Jedinou odnímatelnou částí trenažeru je náustek. Ostatní součásti trenažeru **EMST 150** se nikdy nepokoušejte demontovat. Pro sejmutí náustek jemně zatáhněte až dojde k jeho uvolnění.

Čištění náustku doporučujeme provádět 1 x týdně. Vzhledem k tomu, že trenažer je určen k použití pouze jednou osobou, náustek je možné čistit teplou vodou a mýdlem. Trenažer nelze čistit v myčce ani v mikrovlnné troubě. Před opětovným použitím nechte trenažer oschnout.

Trenažer není určen ke sdílení s dalšími osobami. Životnost trenažeru odpovídá míře používání a jeho údržbě. Není doporučeno používání agresivních čistících metod, jako je bělení nebo čištění ultrazvukem. Trenažeru také nesvědčí extrémně vysoké teploty. Uchovávejte trenažer v čistém prostředí.

Uchovávejte trenažer a odnímatelné části mimo dosah malých dětí.

EMSTTM 150
EXPIRAČNÍ DECHOVÝ TRENAŽER

Pro další informace o tom, jak **EMST 150** mění životy lidí, navštivte stránky

www.emst150.com / www.emst150.cz

Potřebujete poradit? Zavolejte nám na tel: 721 613 829 nebo pište na: info@respiration.cz

Výhradní zastoupení v ČR/SR – Respiration.cz
Bedřichov 337
468 12 Bedřichov, ČR
Vyrobeno v USA

EMSTTM 150
EXPIRAČNÍ DECHOVÝ TRENAŽER



Uživatelský manuál

*Pro správné používání trenažeru **EMST 150TM** si, prosím, pečlivě přečtěte tento manuál. Obsahuje 5-týdenní tréninkový program pro dosažení maximálního účinku.*

EMST 150 je divizí Aspire Products, LLC

K čemu slouží expirační dechový trenažér?

Trenažér, který jste zakoupili, je cvičební pomůckou určenou k posílení expiračního svalstva. Expirační svaly jsou ty, které zapojujete při vydechnutí vzduchu z plic (tj. interní mezižeberní a břišní svaly).

Pro správné používání trenažéru si pozorně přečtěte tyto instrukce. Doporučujeme také shlédnout instruktážní video.

Pokud máte jakékoli dotazy, kontaktujte nás na: info@respiration nebo tel: 721 613 829.

ZAPAMATUJTE SI

5

Trénujte **5** dnů v týdnu. Tréninková jednotka se skládá z **5** tréninkových setů a každý tréninkový set z **5** tréninkových výdechů. Takto budete trénovat **5** týdnů.

Nastavení zátěže

Otočením kolečka ve směru hodinových ručiček dojde ke stlačení pružiny a **zvýšení** obtížnosti tréninku. Pohyb proti směru hodinových ručiček pružinu uvolňuje a **snižuje** tak obtížnost tréninku.

Bod na stupnici, kde se dotýká malý kovový šroubek na spodním okraji ventilu, ukazuje výdechový tlak, který je třeba vyvinout pro otevření ventilu.

Začátek tréninku: Pečlivě dodržujte níže uvedený postup

Pamatujte si: Nezvyšujte zátěž dříve než po celém dokončeném tréninkovém týdnu.

Určení správné tréninkové zátěže

Prvním krokem je změření MAXIMÁLNÍ expirační síly a toto můžete provést s pomocí trenažéru.

Postupujte následujícím způsobem:

1. Na nos si umístěte nosní klip dodávaný s trenažérem.
2. Kolečkem pro nastavení zátěže **EMST 150** otočte tak, aby malý kovový šroubek na okraji ventilu ukazoval číslo 30.
3. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech. Do úst vložte náustek, jemně ho skousněte a pevně sevřete rty kolem náustku. V případě potřeby si pomozte rukou, která nedrží trenažér.
4. Pak rychle a usilovně vydechněte do trenažéru až do úplného vyprázdnění plic.
5. Pokud jste to zvládli snadno, otočte kolečkem o ¼ otáčky pro zvýšení zátěže a opakujte.**
6. Pokud jste nebyli schopni vydechnout, otočte kolečkem o ¼ otáčky proti směru hodinových ručiček pro snížení zátěže a opakujte do doby, než budete schopni vydechnout. Až najdete tréninkovou zátěž podle bodu 5, použijte toto nastavení pro první tréninkový týden.

***Pokračujte v otáčení kolečka ve směru hodinových ručiček až do okamžiku, kdy už nejste schopni snadno vydechnout. Tento bod je MAXIMÁLNÍM tlakem, který jste schopni při výdechu vyvinout.*

Přečtěte si pečlivě tyto instrukce před začátkem tréninku a ponechte si tento leták pro budoucí použití.

První týden tréninku

Nyní, když jste určili svou maximální výdechovou sílu, jste připraveni na trénink. Nejprve otočte kolečkem o ¼ otáčky proti směru hodinových ručiček z místa Vaší maximální výdechové síly. Důvodem je, že chceme, abyste začali trénink Vašich svalů na úrovni přibližně 75% maximální síly.

Pozn.: Pro trénink si vyberte okamžik během dne, kdy máte čas a nejste příliš unavení. Zabere Vám to 20 až 30 minut denně. Doporučujeme provádět trénink každý den ve stejnou dobu. Při tréninku můžete sedět i stát. A nezapomeňte: během 1. týdne budete trénovat 5 dnů a pak upravíte zátěž.

Týden 1 – Tréninkový postup

1. Na nos si nasadíte nosní klip.
2. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech.
3. Do úst vložte náustek, jemně ho skousněte a pevně sevřete rty kolem náustku. V případě potřeby si rukou stiskněte/přidržeťte tvář.
4. Rychle a usilovně vydechněte do trenažéru. Při správném silovém výdechu dojde k poklesu žeber a zapojení břišních svalů. Úplný výdech by měl trvat pouze několik málo vteřin.
5. Odpočiňte si minimálně 15-30 vteřin. Nezkracujte pauzy mezi jednotlivými tréninkovými výdechy. Vaše svaly se potřebují připravit na další opakování.

EMSTTM150
EXPIRAČNÍ DECHOVÝ TRENAŽÉR



6. **OPAKUJTE** tento postup celkem PĚTKRÁT (bod 1-5). Poté si dejte 1 minutu pauzu. Říkáme tomu 5-výdechový set.
7. Po 1-minutové pauze si dejte další 5-výdechový set (bod 1-5). Opět si dejte 1 minutu pauzu.
8. K dokončení tréninkové jednotky potřebujete provést celkem PĚT 5-výdechových setů s celkovým počtem 25 tréninkových výdechů.
9. Pokud se Vám kdykoli během tréninku začne točit hlava nebo budete pociťovat závratě, ihned trénink ukončete.
10. Poznamenejte si datum a čas absolvovaného tréninku.

Týden 2, 3, 4 a 5

Pokračujte v tréninku, jak je popsáno výše.

Udržovací trénink

Po dokončení 5 týdnů tréninku pokračujete se zátěží nastavenou v 5. týdnu, ale trénink provádějte pouze 3 dny v týdnu (vždy 25 výdechů, jak je popsáno výše). Pokud během udržovacího tréninkového programu usoudíte, že zvládnete vyšší zátěž, můžete ji zvýšit, ale opět si pamatujte, že trénink nesmí způsobovat extrémní dechovou zátěž nebo únavu.