



## Inspirační adaptér IA150™

Připojením adaptéru **IA150™** k trenažéru **EMST150™** nyní můžete se stejným rozsahem zátěže trénovat také nádechové svaly. Jednoduše vložíte trenažér **EMST150™** do adaptéru **IA150™** a z výdechové pomůcky vytvoříte nádechovou.

### Jak správně nastavím tréninkovou zátěž?



- 1) Kolečkem pro nastavení zátěže EMST150 otočte tak, aby malý kovový šroubek na okraji ventilu ukazoval číslo 30.

- 2) Vložte trenažér EMST150 do adaptéru IA150 podle obrázku:



- 3) Zhluboka se nadechněte, poté vydechněte veškerý vzduch z plic a vložte náustek IA150 do úst. Obejměte náustek pevně rty.



- 4) Pak se silně a zhluboka nadechněte. Pokud byl nádech snadný, vyjměte EMST150 a zvyšte zátěž otočením kolečka o ½ otáčky ve směru hodinových ručiček.

- 5) Opakujte kroky 2 a 3 až do okamžiku, kdy už nejste schopni se nadechnout. Poté snižte zátěž otočením kolečka o ½ otáčky zpět. Toto je Vaše počáteční tréninková zátěž.

## Týden 1 – Tréninkový postup

1. Vložte náustek IA150 do úst a pevně jej obejměte rty.
2. Vydechněte skrze pomůcku a pak se zhluboka a silně nadechněte. Při nádechu zapojte bránici a roztáhněte hrudník. Nádech by měl být krátký (1-2 vteřiny).
3. Po pěti nádeších si dejte 1-2 minuty pauzu.
4. Opakujte kroky 1-3 až do dokončení 25 tréninkových nádechů.
5. Na konci 1. týdne vyjměte EMST150 a zvýšte zátěž otočením kolečka o 1/8 až ¼ otáčky. Tuto zátěž použijte pro 2. týden.

## Týden 2, 3, 4 a 5 ... opakujte kroky 1 až 5

Po dokončení 5 týdnů tréninku pokračujete se zátěží nastavenou v 5. týdnu, ale trénink provádějte pouze 3 dny v týdnu (vždy 25 nádechů, 5 setů po 5). Čištění IA150 doporučujeme provádět 1 x týdně teplou vodou a mýdlem. Před dalším tréninkem nechte IA150 přes noc vyschnout. Trenažér není určen pro čištění v myčce na nádobí, ani mikrovlnné troubě. Trenažér není určen ke sdílení mezi více osobami.

V níže uvedených případech konzultujte použití trenažéru s Vaším lékařem:

- Těhotenství
- Neléčený zvýšený krevní tlak
- Nedávno prodělaná mozková mrtvice
- Neléčené astma, rozedma plic nebo CHOPN
- Prodělaný kolaps plíce
- Operace hlavy nebo krční páteře
- Neléčená refluxní choroba jícnu

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

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



ASPIRE PRODUCTS, LLC  
101 VFW ROAD, SUITE 2C • CEDAR POINT, NC 28584  
TOLL FREE: 800-596-7220 • FAX: 800-861-2090  
WWW.EMST150.COM



EMERGO EUROPE  
Prinsesgracht 20  
2514 AP The Hague  
The Netherlands

