

ENTRENAMIENTO CON EL EMST150 "¡TOMA CINCO!" CINCO SEMANAS PARA EL ÉXITO

INSTRUCCIONES

Girar la perilla en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) aumenta la resistencia de la válvula, lo que dificulta la exhalación a través de la válvula. La rotación en sentido antihorario (izquierda) hace que la válvula se afloje, lo que facilita la exhalación. La posición del pequeño tornillo de metal en la parte inferior de la perilla indica la presión espiratoria requerida para abrir la válvula.

SUGERENCIA: Realice el entrenamiento si puede tomarse el tiempo suficiente y no está cansado. El entrenamiento dura alrededor de 20 a 30 minutos por día.

Se recomienda entrenar a la misma hora todos los días. El entrenamiento EMST se puede realizar de pie o sentado, pero recomendamos una posición sentada para una mayor comodidad.

Recuerda que en la primera semana debes entrenar 5 días a la semana con la misma configuración, y solo luego ajustar más la resistencia.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO: DETERMINE SU PRESIÓN MÁXIMA EXPIRATORIA

Primero, se debe determinar la presión máxima de exhalación (Dmax). Esto se puede hacer fácilmente utilizando el propio dispositivo EMST. Para ello, realice los siguientes pasos:

- Cierre la nariz con la pinza nasal adjunta.
- Gire el pequeño tornillo de metal en la perilla para que se alinee con el número 30 en la escala.
- Tomar una respiración profunda. Fije la boquilla EMST en su boca detrás de los dientes y encierre la boquilla con los labios sin apretarla. No exhale hasta que la boquilla esté bien colocada.
- Exhala rápida y vigorosamente a través del dispositivo. Deténgase cuando el aire haya escapado de forma audible del dispositivo y la válvula se haya abierto.

Si pudo realizar fácilmente los pasos 1 a 4, gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj un cuarto de vuelta y repita los pasos 1 a 4.

Si ya no puede pasar el aire exhalado a través de la válvula, gire la perilla hacia atrás aproximadamente un cuarto de vuelta y vuelva a intentarlo hasta que se abra la válvula. Esta es tu configuración final.

Una vez que haya encontrado la resistencia de espiración correcta, deje este conjunto para su primera semana de entrenamiento. ¡Anote el valor y la fecha para futuras referencias!

Continúe girando la perilla en el sentido de las agujas del reloj y hacia atrás un poco, si es necesario, hasta que no pueda mover el aire a través del dispositivo con facilidad. Cuando llegue a este punto, habrá alcanzado la presión máxima (ADmax) que puede crear.

PRIMERA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Ahora que ha determinado su fuerza espiratoria máxima, estamos listos para comenzar a fortalecerlo. Primero, gire la perilla 1/4 de vuelta en sentido antihorario desde donde determinó su fuerza espiratoria máxima. La razón por la que hacemos esto es que queremos comenzar a entrenar tus músculos aproximadamente al 75% de tu fuerza máxima.

Semana 1: PASOS PARA SU ENTRENAMIENTO

- Coloque las pinzas nasales en su nariz.
- Respire profundamente, no exhale.
- Coloque la boquilla en su boca, detrás de sus dientes, asegurando sus labios firmemente alrededor de ella, sosteniendo / presionando los lados de sus mejillas si es necesario.
- Exhale fuerte y rápido usando los músculos del pecho y del estómago para empujar el aire a través del dispositivo. Este esfuerzo respiratorio solo debe durar un par de segundos para que el aire se mueva.
- Descanse por un mínimo de 15 a 30 segundos. No omita descansar entre respiraciones. Tus músculos necesitan tiempo para prepararse para la siguiente serie.
- REPITA este ejercicio 5 veces (pasos 1-5). Entonces necesitas un minuto de descanso. A esto lo llamamos una prueba de 5 respiraciones.
- Después del descanso de 1 minuto, haz otra prueba de 5 respiraciones (pasos 1-5). Tómate otro descanso de 1 minuto.
- Necesita hacer cinco pruebas de 5 respiraciones para un total de 25 respiraciones de entrenamiento por día.
- Si se siente mareado en cualquier momento durante el ejercicio, deténgase y continúe.
- Registre la fecha y la hora en que se completaron los ejercicios.

Semana 2 HASTA LA SEMANA 5

Al final de la Semana 1 de entrenamiento, mueva la perilla del dispositivo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (90 °) y comience a entrenar para la Semana 2.

Si cree que puede girar la perilla a un nivel más alto, hágalo, pero recuerde: el aire debe moverse libremente a través del dispositivo sin un esfuerzo extremo.

En las semanas 2, 3, 4, 5, XNUMX y XNUMX, continúe entrenando como se describe.

¡Deja de entrenar si te sientes incómodo o mareado!

Cada semana, anote el nuevo valor con el que entrenó. Esto le ayudará a usted y a su terapeuta a realizar un seguimiento de su progreso.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Una vez completadas las 5 semanas de entrenamiento, puede continuar entrenando en la configuración final que logró en la semana 5 para evitar el desentrenamiento y la pérdida de función.

Durante el programa de mantenimiento, entrenará 3 días a la semana, 25 respiraciones en el dispositivo.

Durante el transcurso del programa de mantenimiento, si cree que la perilla se puede girar a un nivel superior, hágalo.

Pero, nuevamente, recuerde siempre que entrenar con el dispositivo nunca debe causar un esfuerzo respiratorio extremo o fatiga.

¡Le deseamos mucho éxito y diversión con su EMST150!

Desmontaje y cuidado del EMST150

La única parte extraíble del entrenador es la boquilla.

Las partes restantes del entrenador no se desarman. Nunca intente desarmar el resto de su entrenador EMST 150. Para quitar la boquilla del entrenador, tire suavemente hasta que se afloje. Recomendamos encarecidamente que la boquilla del entrenador se limpie semanalmente. Dado que este entrenador es para uso exclusivo, se puede usar agua tibia y jabón suave para enjuagar la boquilla.

No lo coloque en el lavavajillas ni en el microondas. Secar al aire antes de volver a usar.

El entrenador no debe compartirse con ninguna otra persona. La vida útil del entrenador se basará en el uso real y en la limpieza adecuada. No se recomiendan los agentes de limpieza nocivos como la lejía y la limpieza ultrasónica.

El calor extremo también es perjudicial para el entrenador. Mantenga siempre el entrenador en un lugar limpio.

Mantenga el entrenador y todas las piezas extraíbles fuera del alcance de los niños pequeños. ¡Los trozos pequeños se pueden tragar!

- **Consulte a su médico antes de usarlo si ...:**
- Está o sospecha que está embarazada
- Tiene hipertensión no tratada
- Tuviste un derrame cerebral reciente
- Sufre de presión intracraneal o intraocular elevada
- Tiene problemas o anomalías cardíacas.
- Tiene asma, enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Tiene antecedentes de colapso pulmonar.
- Se sometió a una cirugía de cabeza / cuello o sufrió un traumatismo.
- Tiene reflujo gastroesofágico no tratado.
- Tuviste una cirugía de esófago
- Tiene un tímpano roto o una cirugía de oído reciente

Las maniobras similares a las de Valsalva pueden ser perjudiciales para su salud por alguna razón.

¡Obtenga instrucciones de su médico, Fonoaudiólogo o terapeuta antes de entrenar con el EMST150!

SU EMST150

Se ha demostrado que entrenar con el EMST150 mejora la función de respiración y deglución, así como la calidad de la aptitud física en tierra. Para obtener resultados óptimos, busque el consejo de su médico, fonoaudiólogo o terapeuta y haga ejercicio solo según las indicaciones.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro.

El EMST150™ es un producto de Aspire LLC
925B Peachtree St NE Suite 333
Atlanta GA 30309, Estados Unidos
"EMST150™" es una marca comercial protegida de Aspire LLC
Distribución exclusiva en Chile por REDNEUROL INSUMOS LTDA.
www.redneurol.cl
EMST150-Manual v3.0ES - 08/2019