

IA150

PENSAR EM 5

5 CONJUNTOS DE
5 RESPIRAÇÕES

5 DIAS POR SEMANA
(2 DIAS DE FOLGA)
5 SEMANAS



ADAPTADOR INSPIRATÓRIO



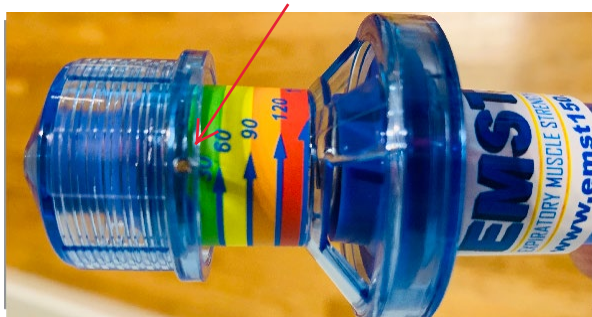
Bem-vindo à família AspireProducts...

*de produtos de treino de força muscular respiratória.
Obrigado por ter escolhido o IA150.*

Com a adição do IA150, agora também pode treinar os músculos inspiratórios, mantendo os limiares de pressão encontrados apenas com o EMST150. Basta inserir o EMST150 ou EMST74 no IA150 e criará imediatamente um dispositivo inspiratório-expiratório de dupla função.

COMO É QUE ENCONTRO AS MINHAS DEFINIÇÕES INICIAIS? SIGA ESTES PASSOS SIMPLES:

- 1 Rodar a peça de regulação EMST até o parafuso ficar posicionado sobre o número 30.



- 2 Introduzir o EMST na IA150.



- 3 Inspire profundamente, expulse todo o ar dos pulmões e introduza o bocal do adaptador na boca, fechando bem os lábios à volta do mesmo.

- 4 Em seguida, inalar com força. Se conseguir aspirar facilmente através do dispositivo, retire o EMST e aumente a pressão rodando a peça de ajuste ½ volta no sentido dos ponteiros do relógio.
- 5 Repita os passos 2 e 3 até já não conseguir aspirar através do dispositivo. Rodar a peça de ajuste ½ volta para voltar à regulação anterior.
- 6 este ajuste uma estimativa da sua pressão inspiratória máxima (PIM). Rodar a peça de regulação mais ¼ de volta. Este é o seu ponto de partida para o treino.

Para mais pormenores e instruções sobre o programa de formação e manutenção de 5 semanas e sobre como cuidar do dispositivo, continue do outro lado.

VAMOS COMEÇAR!

SEMANA 1

- 1 Coloque o bocal do IA150 na boca, selando bem os lábios.
- 2 Expire através do dispositivo e inspire com força, utilizando o diafragma e os músculos do peito para empurrar o ar através do dispositivo. Este esforço respiratório deve ser breve.
- 3 Complete 5 respirações e descanse durante 1-2 minutos.
- 4 Repita os passos 1-3 até ter completado 25 respirações.
- 5 No final da semana 1, retire o IA150 e aumente a pressão no EMST, dando ¼ de volta no sentido dos ponteiros do relógio.
Esta é a configuração para a semana 2.

SEMANAS 2, 3, 4 e 5... REPETIR OS PASSOS 1-5

Quando tiver completado 5 semanas de treino, continue a treinar no nível final que alcançou na semana 5. Durante o Programa de Manutenção, irá treinar 3 dias por semana, seguindo os mesmos passos.

Recomendamos a limpeza semanal da IA150 com água e sabão neutro. Deixar secar ao ar livre antes de voltar a utilizar. Não colocar na máquina de lavar louça ou no micro-ondas. O aparelho não deve ser partilhado com outras pessoas.

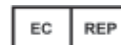
Consulte o seu médico antes de o utilizar se sofrer de alguma das seguintes doenças:

- Está ou suspeita estar grávida
- Tem hipertensão não tratada
- Tem asma, enfisema ou doença obstrutiva crónica (DPOC) não tratada
- Teve recentemente um AVC
- Tem um historial de colapso pulmonar
- Foi submetido a uma cirurgia à cabeça/pescoço
- Tem doença de refluxo gastro-esofágico não tratada

Fabricado por:



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
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



Distribuído por:



Contacto: João Serafim
T. +351 964 099 699
Email: j.serafim@airmedicalproducts.com