



Está a um passo de cantar
livremente, respirar
melhor e desfrutar das
suas actividades favoritas.

O EMST150 provou ser eficaz no aumento da
potencia respiratória em músicos, atletas,
jovens, idosos e pessoas que sofrem de uma
variedade de doenças, desde o ressonar à
AOS, Parkinson e ELA.



EMST 150™

DISPOSITIVO DE TREINO
DA FORÇA MUSCULAR
EXPIRATÓRIA

Fabricante

ASPIRE
Products LLC

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



Distribuidor

Airmedical
Products
Caminando
Juntos

Contacto: João Serafim
T: +351 964 099 699
Email: j.serafim@airmedical.es

EMST 150™

DISPOSITIVO DE TREINO DA FORÇA
MUSCULAR EXPIRATÓRIA



INSTRUÇÕES DE
UTILIZAÇÃO



Como funciona o EMST150?

O EMST150 é um instrumento de exercício utilizado para aumentar a força dos músculos expiratórios, que são os músculos utilizados para expelir o ar e controlar a tosse, a voz e a força da deglutição.



**5 CONJUNTOS DE
5 RESPIRAÇÕES
5 DIAS POR SEMANA
(2 DIAS DE FOLGA)
5 SEMANAS**

Leia atentamente estas instruções e guarde este folheto até se sentir confortável com o protocolo de treino.

Vídeo "Como treinar"

disponível em EMST150.COM

Consultar um profissional antes de utilizar se...

- está ou suspeita estar grávida
- tem hipertensão não tratada
- teve um acidente vascular cerebral recente
- tiver um historial de colapso pulmonar
- foi recentemente submetido a uma cirurgia à cabeça/pescoço
- sofre de refluxo esofágico não tratado

Manter o dispositivo e todas as peças fora do alcance das crianças.



AJUSTE DA VÁLVULA E DA MOLA

Rodar a peça de ajuste no sentido dos ponteiros do relógio aperta a mola do dispositivo, dificultando a saída de ar através da válvula.

Rodar o regulador no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio afrouxa a mola de treino, facilitando a saída de ar através da válvula. O ponto da escala onde se encontra o parafuso metálico na extremidade inferior da peça de regulação indica a pressão que tem de ser produzida para abrir a válvula.

POR ONDE COMEÇAR A SUA FORMAÇÃO

O primeiro passo é medir a sua **FORÇA EXPIRATÓRIA MÁXIMA**

Siga estes passos:

- 1 Coloque a pinça nasal no seu nariz.
- 2 Rode a peça de ajuste até o parafuso ficar posicionado sobre o número 30.
- 3 Inspire profundamente e introduza a bocal na boca, fechando bem os lábios à volta do bocal. Se necessário, pode utilizar a mão que não está a segurar o dispositivo para fixar os lábios.



- 4 Sopre rapidamente através do dispositivo até o ar sair a toda a velocidade e pare.
- 5 Se conseguiu efetuar os passos 1-4 com facilidade, rode a peça de regulação 1 volta completa no sentido dos ponteiros do relógio e repita a operação.
- 6 Se não conseguir fazer passar o ar pelo dispositivo, rode a peça de regulação ¼ de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e continue até conseguir fazer passar o ar pelo dispositivo. Esta é sua pressão MAX. Começará a sua primeira semana com ¼ de volta abaixo da sua pressão máxima.

LIMPEZA DO DISPOSITIVO

Recomendamos vivamente que todo o dispositivo EMST75 seja limpo regularmente. Uma vez que se trata de um dispositivo de uso exclusivo, só é necessário utilizar água morna e sabão suave para o limpar. Não o coloque na máquina de lavar louça ou no micro-ondas. Sacudir o excesso de água e deixar secar ao ar. Não partilhar com outras pessoas. Não se recomenda a utilização de agentes de limpeza nocivos, como lixívia ou ultrasons. Guarde sempre o dispositivo num local limpo.

SEMANA 1 - ETAPAS DO SEU TREINO

- 1 Colocar a pinça nasal.
 - 2 Inspire profundamente, mas não expire.
 - 3 Coloque o bocal na boca, fechando bem os lábios à volta do mesmo, segurando os lados das bochechas, se necessário.
 - 4 Expire forte e rapidamente, utilizando os músculos do peito e do estômago para empurrar o ar através do dispositivo. A expiração deve durar apenas alguns segundos para permitir a circulação do ar.
 - 5 Descanse durante um mínimo de 15-30 segundos. **Não saltar o descanso entre as respirações.**
 - 6 REPETIR o exercício 5 vezes (passos 1-5). De seguida, descanse durante 1 minuto.
 - 7 Após o repouso, efetuar outro teste de 5 respirações (passos 1-6).
 - 8 Deve efetuar 5 ensaios de 5 respirações para um total de 25 respirações de treino.
 - 9 Se sentir tonturas em qualquer altura durante o exercício, pare e interrompa o treino.
- ☐ Anote a data e a hora em que efectuou os exercícios.

NO FINAL DA SEMANA DE TREINO 1

Após a primeira semana, deslocar a peça de regulação ¼ de volta no sentido dos ponteiros do relógio e iniciar o treino da semana 2.

TREINO DE MANUTENÇÃO

Durante o Programa de Manutenção, continuará no nível que atingiu e treinará 3 dias por semana, 25 respirações no dispositivo.