

# EMST



**5 SETT MED - 5 PUST**  
**5 GANGER I UKEN**  
(2DAGERS PAUSE)  
**I 5 UKER**

**EMST 150 er et verktøy som brukes for å øke ekspiratorisk muskelstyrke. Dette er muskler man bruker for å puste ut, svelge, hoste og snakke.**

Vennligst les instruksjonene nøye og ta vare bruksanvisningen .  
Du kan også finne video for hvordan bruke EMST på [EMST150.com](http://EMST150.com)



## Justering av ventil og fjær

Når den blå toppen vrir med klokken strammes fjæren og det blir tyngre å blåse luft ut gjennom ventilen. Skruer man motsatt vei vil det bli lettere å blåse ut luft gjennom ventilen.

Den lille skruen nederst på den blå toppen viser hvilken motstand(trykk) du må produsere for å åpne ventilen.

## Rengjøring av EMST

Vi anbefaler at verktøyet rengjøres jevnlig. Siden dette er et personlig verktøy vil det holde med varmt vann og mild såpe, husk å skylle godt. Må ikke vaskes i oppvaskmaskin eller puttes i mikroovn. Rist godt for å få ut vann og la lufttørke over natten. Verktøyet burde ikke deles av flere. Klorin eller andre sterke rengjøringsmidler anbefales ikke. Oppbevares på et tørt sted.

## Hvordan starte

Først må du måle din maks expiratoriske styrke - slik gjør du det:

1. Plasser neseklypen på nesens din
2. Skru den blå toppen til den lille skruen er i feltet som viser 30.
3. Trekk pusten dypt inn, sett EMST munnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket. Du kan bruke den hånden som ikke holder i EMST til å hjelpe deg holde leppene godt rundt munnstykket om behov.



4. Blås raskt inn i EMST til luft kommer i gjennom, så stopp.
5. Hvis du klarte punkt 1-4 lett, skru på den blå toppen én runde (med klokken) og gjenta.
6. Hvis du ikke klarte få luft gjennom EMST(blåse), skru mot klokken 1/4 runde og fortsett til du er på et nivå du klarer å få luft gjennom.

Slik finner du din maks ekspiratoriske styrke. Du starter første treningsuke 1/4 lavere enn ditt maks nivå.

## Snakk med din terapeut eller lege før du bruker verktøyet dersom du:

Er gravid, har ubehandlet høyt blodtrykk, nylig har hatt hjerneblødning, har hatt en kollapset lunge, nylig har hatt operasjon i nakke eller hode og/eller har ubehandlet Gastroøsofageal reflukssykdom (GERD)

Hold verktøy og deler utenfor rekkevidde for små barn.

## Uke 1 - Trinn i treningsprogrammet

1. Plasser neseklypen på nesens din
2. Trekk pusten dypt inn, ikke pust ut.
3. Sett EMST munnstykket i munnen så leppene dine er tett rundt munnstykket. Du kan bruke den hånden som ikke holder i EMST til å hjelpe deg holde leppene godt rundt munnstykket ved behov.
4. Pust ut hardt og raskt - bruk mage og brystmuskler for presse luften gjennom munnstykket. Denne øvelsen skal kun ta et par sekunder å gjennomføre.
5. Hvil i minst 15-30 sekunder.(IKKE hopp over hvile mellom pusteøvelsene)
6. Gjenta steg 1-5 - 5 ganger. Da trenger du ett minutt hvilepause.
7. Etter ett minutt pause gjentar du - punkt 1-5 - 5 ganger - så 1 minutt pause igjen.
8. Totalt gjentar du punkt 1-5 med ett minutt pause mellom 5 ganger. Slik at du ender med å ha gjennomført 25 pust.
9. Hvis du på noe tidspunkt føler deg svimmel eller uvel stanser du øvelsen.
10. Husk å skrive opp dato og tidspunkt du gjør for hver treningsøkt.

## Etter første uke med øvelser

Når første uke med øvelser er gjennomført, skru den blå toppen en kvart runde med klokken - da er den klar til oppstart uke 2. Uke 2,3,4 og 5 gjennomfører du øvelsene som i uke 1.

## Vedlikeholdsøvelser

Her starter du på nivået du endte på i uke 5 og gjennomfører øvelsene (25 pust som i uke 1-5) 3 dager i uken.