

Threshold IMT (inspiratory muscle trainer) sisäänhengityslihasten harjoituslaite

Tavoite

Vahvistaa ja ylläpitää sisäänhengityslihaksia, erityisesti pallealihasta. Hidas sisäänhengitys tehostaa keuhkotuuletusta.

Harjoittelu

- Istu hyvässä asennossa selkä suorana ja hartiat rentoina.
- Sisäänhengitys syvään ja rauhallisesti, jolloin laitteen venttiili avautuu.
- Uloshengitys rennosti suukappaleeseen.
- Vastus _____ cmH₂O.



Harjoituksen toteutus

- Tee _____ sisäänhengitystä laitteen kautta.
- Pidä muutaman minuutin tauko.
- Tee _____ sarjaa.
- Toista harjoitus _____ kertaa päivässä.

Puhdistus

Irrota osat toisistaan, pese päivittäin miedolla pesuaineella ja huuhtele. Ravista vesi pois ja jätä kuivumaan yösalaisin.