

Threshold IMT-övningsapparat för inandningsmusklerna (inspiratory muscle trainer)

Mål

Stärker och upprätthåller inandningsmusklerna, i synnerhet diafragman. En långsam inandning effektiviserar lungventilationen.

Övning

- Sitt i en bra ställning med ryggen rak och axlarna avslappnade.
- När du andas in djupt och lugnt öppnas ventilen i apparaten.
- Andas avslappnat ut i munstycket.
- Motstånd _____ cmH₂O.



Övningens genomförande

- Gör _____ inandningar genom apparaten.
- Håll en några minuters paus.
- Gör _____ serier.
- Upprepa övningen _____ gånger varje dag.

Rengöring

Lösgör delarna från varandra och tvätta dagligen med ett mildt tvättmedel och skölj. Skaka ut vattnet, vänd upp och ner och låt torka.