

Coach 2 sisäänhengitysharjoituslaitteen käyttöohje

- Ylläpitää ja vahvistaa sisäänhengityselimien voimaa.
- Rauhallinen sisäänhengitys tehostaa keuhkotuuletusta.
- Ehkäisee ja hoitaa leikkauksen jälkeistä atelektasia (ilmaton keuhkokudos).

Harjoittelu

Kiinnitä suukappaleella varustettu letku laitteeseen ja suorista letku. Aseta osoitin määriteltyyn tavoite-arvoon, joka on _____ ml.

Istu hyvässä asennossa selkä suorana ja hartiat rentoina. Pidä laite pystyasennossa. Ota suukappale suuhun ja vedä suun kautta ilmaa sisään hitaasti ja syvään tehostamalla samalla palleahengitystä 3-6 sekunnin ajan ja hengitä sen jälkeen normaalisti ulos.

Pyri sisäänhengityksen aikana pitämään keltainen virtausosoitin hymyilevän kuvan kohdalla, keltainen mäntä ilmaisee sisään hengitetyn ilmamäärän millilitroina.

Harjoituksen toteutus

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

Puhdistus

Pese käytön jälkeen suukappale ja letku miedolla pesuaineliuoksella ja huuhtelee kuumalla vedellä.



Naisille

	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm
20	2250	2400	2550	2750	2900	3050	3200	3350	3500
25	2200	2350	2500	2650	2800	2950	3100	3250	3400
30	2100	2250	2400	2600	2750	2900	3050	3200	3350
35	2050	2200	2350	2500	2650	2800	2950	3100	3250
40	1950	2100	2250	2450	2600	2750	2900	3050	3200
45	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	3000	3100
50	1800	1950	2100	2300	2450	2600	2750	2900	3050
55	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	2950
60	1650	1820	1950	2150	2300	2450	2600	2750	2900
65	1600	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800
70	1500	1650	1800	2000	2150	2300	2450	2600	2750
75	1450	1600	1750	1950	2050	2200	2350	2500	2650
80	1350	1500	1650	1850	2000	2150	2300	2450	2600

Miehille

	147 cm	152 cm	158 cm	163 cm	168 cm	173 cm	178 cm	183 cm	188 cm	193 cm	198 cm
20	2350	2550	2700	2900	3050	3250	3400	3550	3750	3900	4100
25	2300	2500	2650	2850	3000	3200	3350	3550	3700	3900	4050
30	2300	2450	2600	2800	2950	3150	3300	3500	3650	3850	4000
35	2250	2400	2600	2750	2950	3100	3300	3450	3650	3800	4000
40	2200	2350	2550	2700	2900	3050	3250	3400	3600	3750	3950
45	2150	2350	2500	2700	2850	3050	3200	3350	3550	3700	3900
50	2100	2300	2450	2650	2800	3000	3150	3350	3500	3700	3580
55	2100	2250	2400	2600	2750	2950	3100	3300	3450	3650	3800
60	2050	2200	2400	2550	2750	2900	3100	3250	3450	3600	3800
65	2000	2150	2350	2500	2700	2850	3050	3200	3400	3550	3750
70	1950	2150	2300	2500	2650	2850	3000	3150	3350	3500	3700
75	1900	2100	2250	2450	2600	2800	2950	3150	3300	3500	3650
80	1900	2050	2200	2400	2550	2750	2900	3100	3250	3450	3600

Sisäänhengityksen tavoitearvo haetaan yllä olevista taulukoista iän ja pituuden mukaan yhdessä fysioterapeutin kanssa.

Laitteen takana on liitin mahdollista lisähappea varten.