

NAVODILO ZA VADBO EKSPIRATORNIH MIŠIČ

PROGRAM VADBE (Threshold PEP)

1. Kontrolni gumb (slika 1A) vrtite toliko časa, dokler se rdeča linija indikatorja tlaka (slika 1B) ne nahaja na vrednosti, ki jo je za vas individualno določil fizioterapevt. Čim višja je vrednost, tem večjo moč potrebujete, da premagate upor in izdihnete zrak. Ustnik pred samim začetkom treninga trdno nataknete na pripomoček.
2. Nos zatisnite s priloženo ščipalko in dihajte skozi usta. (slika 2).
3. Ustnik objemite z ustnicami. Globoko vdihnite in izdihnite skozi pripomoček (razmerje med vdihom in izdihom naj bo 1:2-3). Po tem vzorcu dihajte od 10 do 20 krat. (slika 3)
4. Nato ustnik vzemite iz ust in naredite 2-3 „huffinga“ (tehnika kratkega in močnega izdiha, s katero vas bodo seznanili fizioterapevti).
5. Sedaj celoten proces dihanja in huffingov ponovite vsaj 4-6 krat (kar traja približno 10-20 minut) oziroma toliko časa, dokler se ne izkašljate zadovoljivo. Vadbo izvajajte vsaj 2-4 dnevno (po potrebi lahko tudi večkrat).
6. Zelo pomembno je, da trening redno izvajate. V pomoč naj vam bo tudi dnevnik, v katerega boste beležili vašo vadbo.

PRAVILNA UPORABA THRESHOLD PEP-A

