

# IA 150

## Adaptador Inspiratorio de la Familia EMST

### Descripción

El adaptador IA150 para su dispositivo EMST150 o EMST75 le permite pasar fácilmente de ejercitar los músculos espiratorios a ejercitar los músculos inspiratorios.

Con la incorporación del IA150, puede entrenar los músculos inspiratorios con los umbrales de presión que solo se encuentran con el EMST150™. Al igual que nuestro producto principal, el EMST150, el IA150 utiliza los mismos umbrales de presión, desde 30 cm H<sub>2</sub>O – 150 cm H<sub>2</sub>O, lo que proporciona al paciente el mejor rango de ejercicio para sus necesidades individuales.



Simplemente inserte el EMST150 en el IA150 y cree inmediatamente un dispositivo inspiratorio-espiratorio de doble propósito.

Código: 10156

# IA 150

## PENSAR 5

5 JUEGOS DE

5 RESPIRACIONES

5 DÍAS A LA SEMANA

(2 DÍAS DE DESCANSO)

5 SEMANAS



## INSPIRATORIO ADAPTADOR



## Bienvenido a la familia de productos Aspire...

de productos para el entrenamiento de la fuerza de los músculos respiratorios.

Gracias por elegir el IA 150TM

Con la incorporación del IA 150, ahora también puede entrenar los músculos inspiratorios, los músculos que se utilizan para inspirar, manteniendo al mismo tiempo los umbrales de presión que se encuentran sólo con el EMST 150TM. Simplemente inserte el EMST 150 en el IA 150 y cree inmediatamente un dispositivo inspiratorio-espirtorio de doble propósito.

### ¿CÓMO ENCUENTRO MI CONFIGURACIÓN INICIAL? SIGA ESTOS SENCILLOS PASOS:

- 1 Gire la perilla del EMST 150 hasta que el pequeño tornillo de metal de la perilla se alinee con el número 30.



- 2 Inserte el dispositivo EMST 150 en el IA 150.



- 3 Inhale profundamente, expulse todo el aire de sus pulmones e inserte el IA 150 boquilla en la boca, asegurándose de crear un sello hermético en los labios.

- 4 Luego, inhala con fuerza. Si pudo aspirar aire fácilmente a través del dispositivo, retire el EMST 150 y aumente la configuración girando la perilla media vuelta en el sentido de las agujas del reloj.



- 5 Repita los pasos 2 y 3 hasta que no pueda aspirar aire a través del dispositivo. Gire la perilla ½ vuelta hacia su configuración anterior. Este es su punto de partida.

Para obtener detalles e instrucciones sobre el curso de capacitación de 5 semanas, el programa de mantenimiento y cómo cuidar el dispositivo, continúe al otro lado.

- 1 Coloque la boquilla IA 150™ en su boca, apretando firmemente sus labios.
- 2 Exhale (exhale) a través del dispositivo e inhale con fuerza usando el diafragma y los músculos del pecho para aspirar aire a través del dispositivo.  
Este esfuerzo respiratorio debe ser breve.
- 3 Complete 5 respiraciones y tómese un descanso de 1 a 2 minutos.
- 4 Repita los pasos 1 a 3 hasta que haya completado 25 repeticiones.
- 5 Al final de la Semana 1, retire el IA 150 y aumente la presión en el EMST 150, de 1/8 a 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj usando el tornillo plateado como guía.  
Este es el escenario de la Semana 2.

## SEMANAS 2, 3, 4 Y 5... REPITE LOS PASOS 1 AL 5

Después de completar 5 semanas de entrenamiento, continuarás entrenando en la configuración final que lograste en la Semana 5. Durante el Programa de Mantenimiento entrenarás 3 días a la semana, con las mismas 25 respiraciones en el dispositivo (5 series de 5).

Recomendamos limpiar el IA 150 semanalmente con agua tibia y jabón suave.

Secar al aire durante la noche antes de reutilizar.

No colocar en el lavavajillas ni en el microondas.

El entrenador no debe compartirse con ninguna

otra persona.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE NUESTRO SITIO WEB

[www.emst150.com](http://www.emst150.com)

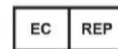
**Consulte a su profesional de la salud antes de usar si padece alguna de las siguientes condiciones:**

- Está embarazada o sospecha que está embarazada •
- Tiene hipertensión no tratada • Tiene asma,
- enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica no tratada
- Ha tenido un derrame cerebral reciente

- Tiene antecedentes de colapso pulmonar. • Se ha sometido a una cirugía de cabeza/cuello. •
- Tiene enfermedad por reflujo gastroesofágico no tratada.



PRODUCTOS ASPIRE, LLC  
101 VFW ROAD, SUITE 2C • CEDAR POINT, NC 28584  
LLAMADA GRATUITA: 800-596-7220 • FAX: 800-861-2090  
WWW.EMST150.COM



EUROPA EMERGENTE  
Princesa Canal 20  
2514 AP La Haya  
Los países bajos

