

## AVVERTENZE E CONTROINDICAZIONI

L'allenamento dei muscoli respiratori EMST150 è privo di farmaci, adatto a quasi tutti e, se usato correttamente, non provoca effetti collaterali dannosi. In caso di dubbi, consultare il medico o il terapeuta.

- Per prevenire la diffusione di infezioni, non condividere l'EMST150 con altre persone (inclusi i familiari). Pulire regolarmente il dispositivo, ad esempio una volta alla settimana.
- L'EMST150, senza l'adattatore, è destinato esclusivamente all'allenamento dei muscoli espiratori. Con l'adattatore IA150, l'EMST150 può essere utilizzato per allenare i muscoli inspiratori. Muscoli determinati.
- L'allenamento dovrebbe creare una resistenza notevole, ma non potrebbe essere doloroso. Interrompete immediatamente l'attività in caso di dolore e consultate un medico. Consulta un terapeuta.

### CONSULTARE IL MEDICO PRIMA DELL'USO

#### NELLE SEGUENTI SITUAZIONI:

- Anamnesi di pneumotorace spontaneo; dopo  
Da utilizzare solo dopo la completa guarigione da pneumotorace traumatico/frattura costale.
- Ictus recente
- Drenaggio permanente del liquido cerebrospinale o misurazione della pressione intracranica
- Interventi chirurgici o traumi recenti al viso, alla bocca, al collo, al cranio o al torace (inclusi interventi di cardiocirurgia)
- Epistassi / Sanguinamento dal naso
- Chirurgia esofagea
- Emottisi acuta / tosse con emissione di sangue
- Trapianto polmonare, resezione polmonare
- Pazienti con tracheostomia: la cuffia tracheale deve essere completamente sgonfiata con un'adeguata gestione delle secrezioni; è necessaria la prescrizione medica. Dopo la decannulazione: la tracheostomia deve essere completamente chiusa/guarita; è necessaria la prescrizione medica.

### CONTROINDICAZIONI:

- Pazienti asmatici con scarsa consapevolezza dei sintomi e frequenti esacerbazioni gravi o livelli anormalmente bassi percezione della dispnea
- Pazienti con perforazione del timpano o altro  
Malattie dell'orecchio
- Gravidanza o possibile gravidanza
- Reflusso non trattato e incontrollato
- Ipertensione non trattata e non controllata
- Etnia addominale o recente intervento chirurgico addominale

Si prega di consultare il proprio medico o terapeuta per consigli e istruzioni sull'uso dell'EMST150.

## IL TUO EMST150

È dimostrato che l'allenamento con l'EMST150 migliora la funzione respiratoria e di deglutizione, nonché la qualità della vita e la forma fisica. Per risultati ottimali, consultare il proprio medico o terapeuta e allenarsi solo secondo le istruzioni. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro!

L'EMST150TM è un prodotto dell'

Aspire LLC  
101 VFW Rd, Suite 2C, Cedar Point, NC 28584

"EMST75liteTM" e "EMST150TM" sono marchi registrati di Aspire LLC e sono utilizzati con autorizzazione.

Partner competente in molti paesi dell'UE e distributore esclusivo in Germania e nei Paesi Bassi.

armadillo GbR  
Kleiner Stadtmarsch 9, 39114 Magdeburgo, Germania  
Partita IVA: DE319672566

[www.armadillo-medtec.de](http://www.armadillo-medtec.de) • [info@armadillo-medtec.de](mailto:info@armadillo-medtec.de)

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



Certificato CE n. 38774-2008-CE-NOR 2.0

EMST150 - Manuale v4.0DE - 12/2025

## FORMAZIONE CON IL EMST150



**"CINQUE DI FILA!"**  
SUCCESSO IN CINQUE SETTIMANE

LE TUE ISTRUZIONI



## COSA FA L'EMST150?

L'EMST150 è un dispositivo di allenamento per il rafforzamento dei muscoli espiratori.

I muscoli espiratori comprendono i muscoli che si usano per espirare e che controllano la tosse, la voce e la capacità di deglutizione.

Studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'EMST150 nell'aumentare la capacità respiratoria di musicisti, atleti e persone di tutte le età. Inoltre, studi condotti su pazienti affetti da diverse patologie – dal russare e dall'apnea ostruttiva del sonno (OSA) all'ictus, al morbo di Parkinson e alla SLA – dimostrano che l'EMST150 può migliorare la capacità respiratoria e la tosse, nonché l'efficienza della deglutizione. , che l'allenamento con il

## ISTRUZIONI MEDICHE

### PERSONALE SPECIALIZZATO:

L'idoneità all'allenamento di forza dei muscoli respiratori espiratori deve essere valutata individualmente.

La manovra di Valsalva può servire da buon esempio: se le manovre di Valsalva e la generazione di un aumento della pressione intratoracica/ intracranica sono controindicate, lo stesso vale per l'allenamento della forza dei muscoli respiratori espiratori.

L'esperienza e il giudizio clinico sono di fondamentale importanza quando si utilizza l'EMST150.

## PULIZIA E CONSERVAZIONE

Solo il boccaglio è rimovibile (basta tirarlo via). Non smontare mai altre parti. Non condividere il dispositivo con altre persone.

Pulire il boccaglio e il dispositivo con acqua tiepida e sapone neutro, quindi lasciarli asciugare all'aria. Non utilizzare spazzole né inserire carta o tessuto nel dispositivo.

Non lavare in lavastoviglie né utilizzare nel forno a microonde. Evitare detergenti aggressivi (candeggina), pulizia a ultrasuoni e calore eccessivo.

Conservare il dispositivo in un luogo pulito e asciutto.

Il dispositivo deve essere sostituito se è danneggiato, deformato o presenta contaminazioni non rimovibili.

**Tenere il dispositivo EMST e tutte le parti rimovibili, come il boccaglio e le pinze nasali, fuori dalla portata dei bambini!**

**Contiene piccole parti che potrebbero essere ingerite!**

# ALLENAMENTO CON IL MEST 150

## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



## FUNZIONAMENTO GENERALE

Ruotando la manopola in senso orario (a destra) aumenta la resistenza della valvola, rendendo più difficile espirare attraverso di essa. Ruotandola in senso antiorario (a sinistra) Ruotandola in senso antiorario si allenta la valvola, facilitando l'espirazione.

La posizione della piccola vite metallica situata sul bordo inferiore della manopola rotante indica la pressione di espirazione necessaria per aprire la valvola.



## INDICAZIONI:

### DETERMINARE LA PRESSIONE MASSIMA DI SCARICO (MEP)

1. Fissare la clip nasale, ruotare la vite metallica a 30.
2. Inspira profondamente, posiziona il boccaglio dietro i denti, con le labbra allegare.
3. Espira rapidamente e con forza finché l'aria non fuoriesce.
4. In caso di successo: ruotare la manopola di un quarto di giro in senso orario. Capovolgere e ripetere.
5. Se la valvola non si apre più: ruotarla indietro di un quarto di giro finché non si apre funzioni.
6. Annota questo valore (= MEP) per la settimana 1. La pressione di allenamento sarà sempre inferiore a questo.

### PRIMA SETTIMANA DI FORMAZIONE:

Ruotare il MEP indietro di un quarto di giro (o come indicato dal terapista).

Questa è la *pressione di esercizio*. Quindi: 1. Indossare la clip nasale, fare un respiro profondo e trattenerlo.

2. Posizionare il boccaglio dietro i denti, chiuderlo con le labbra e, se necessario, con le guance. stringere insieme.

3. Espira rapidamente e con forza finché l'aria non fuoriesce sibilando.

4. Fai una pausa di 15-30 secondi!

5. Ripetere i passaggi da 1 a 4 per cinque volte = un "respiro in 5 fasi".

6. 1 minuto di pausa, poi altre quattro serie da 5 respiri.

Ripetere l'esercizio 5 giorni a settimana. Annotare la data, l'ora e la pressione utilizzata. Non modificare la pressione durante questo periodo.

### DALLA SETTIMANA 2 ALLA SETTIMANA 5

All'inizio della seconda settimana di allenamento, ruotate la manopola di un quarto di giro in senso orario per aumentare la resistenza/pressione dell'esercizio. Aumentatela ulteriormente se necessario, ma l'espirazione dovrebbe essere possibile senza eccessivo sforzo. *Interrompete l'allenamento se vi sentite male o avete le vertigini!* Annotate la nuova pressione dell'esercizio: questo permetterà a voi e al vostro medico o terapista di monitorare e misurare i vostri progressi.

Dopo una settimana, determinare nuovamente il nuovo MEP e come Utilizzate la nuova pressione di esercizio come base. Regolate la pressione di esercizio come prima (ruotando indietro di un quarto di giro o secondo le istruzioni del terapista).

Nelle settimane 3-5, l'allenamento prosegue come descritto sopra: *cinque "serie da 5 respiri" al giorno, cinque giorni a settimana*. Cinque è il numero vincente!

### MANUTENZIONE DELLE PRESTAZIONI

Dopo le 5 settimane di allenamento, sarai in grado di raggiungere una bassa frequenza Continua l'allenamento per mantenere le prestazioni con la resistenza raggiunta:

Esercitati 3 giorni a settimana con cinque serie da 5 respiri al giorno (per un totale di 25 respiri al giorno). La resistenza può essere ulteriormente aumentata se necessario, ma l'allenamento non deve mai portare a uno sforzo eccessivo o all'affaticamento.

**SUGGERIMENTO:** Allenati quando sei ben riposato e hai tempo a sufficienza (circa 20-30 minuti al giorno). Consigliato: tutti i giorni alla stessa ora, da seduto.

*Vi auguriamo ogni successo con il vostro EMST150!*