

Es ist wichtig, daß Sie das Training ständig weiterführen. Um Ihre Fortschritte aufzuzeichnen, benutzen Sie bitte das Trainings-Tagebuch.

### Anmerkung:

Wenn Ihr Arzt den Unterdruck des Muskeltrainers erhöhen möchte (führen Sie die entsprechende Anpassung wie umseitig beschrieben durch): beginnen Sie eine neue Trainingsstufe zunächst mit 10 bis 15 Minuten am Tag und erhöhen Sie die Dauer des Trainings allmählich auf 20 bis 30 Minuten pro Tag. Versuchen Sie alle zwei Wochen den Einatemunterdruck um 1 bis 2 cm H<sub>2</sub>O zu steigern!

**Bitte beachten Sie:**  
**Die notwendige Anstrengung sollte Sie ermüden, aber nicht erschöpfen!**

### WICHTIG!

1. Versuchen Sie, Ihren Threshold-Einatemmuskeltainer zur gleichen Tageszeit zu benutzen.
2. Stellen Sie den erforderlichen Unterdruck ein, wie von Ihrem Arzt angegeben. Benutzen Sie Ihre Nasenklemme.
3. Wenn Sie während des Trainings Atemnot bekommen oder kurzatmig werden, oder Ihre Pulsfrequenz über 20 Schläge pro Minute ansteigt, unterbrechen Sie das Training und ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.
4. Sie benötigen ungefähr sechs bis acht Wochen, um Effekte mit dem Einatemmuskeltraining zu erreichen.

## TRAININGSTAGEBUCH

Lesen Sie die Anleitungen der umliegenden Seiten vollständig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen!

Woche	Einstellung (cm H <sub>2</sub> O)	Sonntag morgens/abends (min)	Montag morgens/abends (min)	Dienstag morgens/abends (min)	Mittwoch morgens/abends (min)	Donnerstag morgens/abends (min)	Freitag morgens/abends (min)	Samstag morgens/abends (min)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

Bitte notieren Sie die Dauer des Trainings in Minuten.

trollknopfes und zeigt den Unterdruck, in cm Wassersäule an, bei dem sich das Federventil öffnet. Je höher die „cm-Zahl“, um so größer der Unterdruck, der zum Öffnen des Federventils erforderlich ist, und um so größer die Zusatzbelastung für die Einatemmuskulatur.

### BENUTZUNG DES THRESHOLD IMT-MUSKELTRAINERS

1. Stellen Sie den notwendigen Unterdruck durch Drehen am Kontrollknopf ein! (Siehe Abbildung 2)

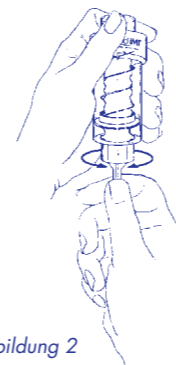


Abbildung 2

**Hinweis für den Arzt:**  
Die Trainingsbelastung sollte etwa 30 % des vom Patienten maximal aufgebrauchten Inspirationsdruckes (Pi max) betragen. (In der Regel mit 15 cm H<sub>2</sub>O beginnen!)

2. Stecken Sie das Mundstück auf das Threshold-Gehäuse (siehe Abbildung 3).

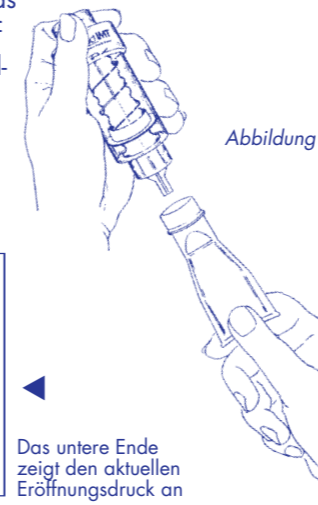
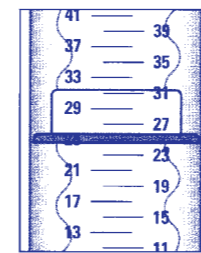


Abbildung 3



Das untere Ende zeigt den aktuellen Eröffnungsdruck an

**Pflegehinweis:**  
Reinigen Sie Ihren Trainer in regelmäßigen Abständen mindestens 1 x pro Woche. In warmem Seifenwasser auswaschen; bitte weder auskochen noch erhitzen! Nach dem Waschen mit Wasser abspülen und trocknen lassen.

**Das Gerät bitte nur für einen Patienten verwenden!**

Respironics HealthScan  
Asthma & Allergy Products  
Cedar Grove,  
NJ 07009-1292, USA



**PZN 354 946 5**

Zu beziehen über alle Apotheken und Sanitätshäuser.



R. Cegla GmbH & Co. KG  
Postfach 1225  
D-56402 Montabaur  
Tel. (0 26 02) 92 13-0  
Fax (0 26 02) 92 13-15  
e-mail: info@cegla.de  
Internet: www.cegla.de

# THRESHOLD IMT

Das Trainingsgerät der Inspirationsmuskulatur



### Gebrauchsanweisung

Technik zum Helfen, Heilen, Therapieren

Threshold IMT ist ein neues, hochwirksames Trainingsgerät zur Steigerung der Kraft der Atemmuskulatur.

Im folgenden werden Wirkungsweise und Anwendung des Threshold-Einatemmuskeltainers erklärt. Lesen Sie die Anleitung bitte zunächst vollständig durch, bevor Sie mit einem Training beginnen!

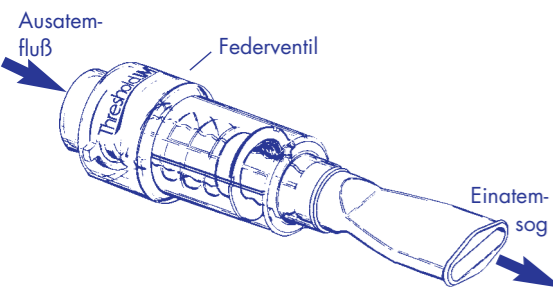


Abbildung 1

### Hinweis:

Das Training mit dem Threshold-Einatemmuskeltainer sollte bei Patienten mit schweren Atemwegs- oder Herzkrankheiten nur nach Anweisung eines Arztes erfolgen.

Mit dem Threshold-Muskeltainer wird eine konstant gehaltene Zusatzbelastung der Einatemmuskulatur herbeigeführt, unabhängig davon, wie langsam oder schnell geatmet wird.

Ein einstellbares Federventil, das bei der Einatmung geöffnet werden muß, belastet die Einatemmuskulatur.

So lange dieser voreingestellte Einatemdruck herrscht, bleibt das Ventil geöffnet, so daß Luft durch den Muskeltrainer in die Lungen fließen kann. Der zum Öffnen des Ventils notwendige Druck wird durch Drehen des Kontrollknopfes eingestellt. Ein Druckanzeiger im Threshold-Gehäuse bewegt sich durch Drehen des Kon-

3. Setzen Sie sich bequem in einen Sessel, nehmen Sie das Mundstück des Threshold-Muskeltainers in den Mund; benutzen Sie die Nasenklemme, damit Sie nur durch den Mund und nicht durch die Nase atmen können! (Siehe Abbildung 4)

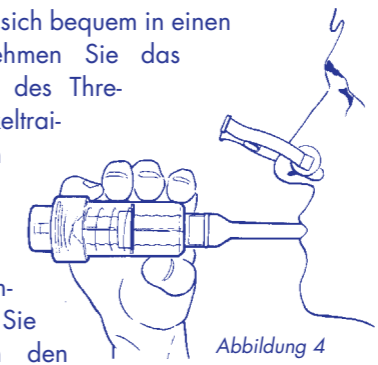


Abbildung 4

4. Entspannen Sie, atmen Sie tief mit genügend Kraft ein, um das Federventil des Muskeltrainers zu öffnen. (Ein richtiges Training der Atemmuskulatur erfordert ein hohes Maß an Trainingsintensität: Diese Intensität soll aber nicht so weit gehen, daß Sie sich erschöpft vorkommen!)

5. Während der ersten Woche beschränken Sie Ihr Training bitte auf 10 bis 15 Minuten am Tag (wenn Ihr Arzt Ihnen nichts anderes verordnet).

Erhöhen Sie allmählich Ihre Trainingszeit von 20 auf 30 Minuten pro Sitzung oder trainieren Sie zweimal 15 Minuten am Tag. Bitte trainieren Sie als Minimum 5 Tage in der Woche!

6. Führen Sie Ihr Training ungefähr zur gleichen Tageszeit durch. Lesen oder Fernsehen erleichtert es Ihnen, die Übung als Routine in Ihren Tagesablauf einzureihen.