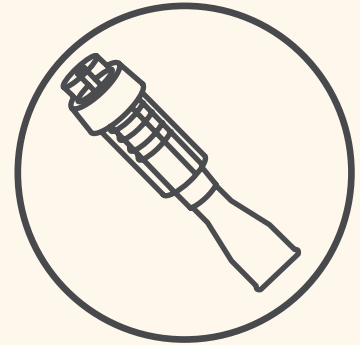




EXERCICI INSPIRATORI: AMB THRESHOLD IMT



Entrenament inspiratori (agafar aire) amb resistència.



El terapeuta indicarà el valor inicial i quan realitzar l'increment.

Pauta: fer 4 sèries de 10 respiracions (inspirar - expirar) 2 cops al dia (matí i tarda).



1. Asseure's en posició recte en una cadira o al llit.
2. Segellar els llavis a l'embocadura i posar la pinça al nas.
3. Inhalar amb força suficient per guanyar la resistència de la molla i aconseguir que la vàlvula obri el pas de l'aire.
4. Exhalar lentament.

Després de cada sessió, rentar el dispositiu amb aigua i sabó líquid suau i aclarir. Sacsejar l'excés d'aigua i deixar assecar a l'aire. No escalfar ni bullir.



Realitzar l'exercici dos cops al dia durant 8 setmanes seguides.

Precaució: si durant l'entrenament es nota marejat/da o amb fatiga excessiva, descansi i repregui l'entrenament passats uns minuts.

Anotacions:
