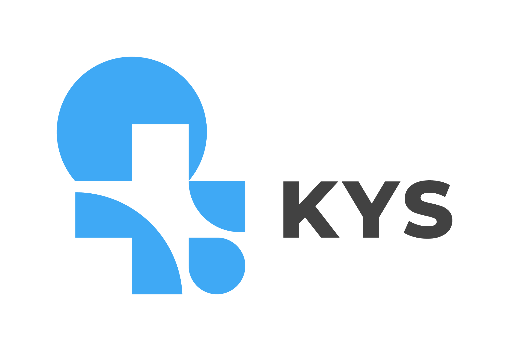
**SISÄÄNHENGITYKSEN VAHVISTAMINEN**



Hengityslihasten harjoittelu parantaa hengityslihasten voimaa ja kestävyyttä, jolloin hengitystoiminta tehostuu ja

suorituskyky kuormituksen aikana lisääntyy. Voiman lisääntyessä myös hengenahdistuksen tuntemus vähenee.

# Harjoittelu IMT-Treshold laitteella

IMT-Treshold-laitteen avulla **vahvistat sisäänhengityslihaksia.** Laitteessa on vastus, joka määritellään hengityslihasten voimamittauksen perusteella.

**HARJOITTELU**

1. Aseta suukappale laitteeseen
2. Säädä vastus.
3. Hengitä rauhallisesti ja yhtäjaksoisesti suukappaleen kautta 6-10 kertaa.
4. Pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
5. Toista 3-6 sarjaa.

|  |  |
| --- | --- |
| **Toistot** | **Harj.kerrat / pv** |
|  |  |

Jokaisen käyttökerran jälkeen huuhdo laite, ravista vesi pois ja jätä kuivumaan. Voit pestä laitteen miedolla astianpesuaineella. Älä keitä laitetta!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Toistot** | **Harj.kerrat / pv** |  | **Vastus** |
|  |  |  |  |

Voit lisätä vastusta, kun harjoittelu alkaa tuntua kevyeltä.

# Harjoittelu Coach-laitteella

Coach hengitysharjoituslaitteen avulla tehtävät harjoitukset avaavat keuhkorakkuloita ja vahvistavat sisäänhengityslihaksia.

**Laitteen kokoaminen:** Kiinnitä suukappaleen avoin pää laitteeseen ja vedä letku suoraksi.

**HARJOITTELU**

1. Hengitä keuhkot tyhjäksi. Laita suukappale suuhun ja huulet tiiviisti suukappaleen ympärille.
2. Hengitä sisään hitaasti ja rauhallisesti suun kautta siten, että keltainen merkkinappula pysyy iloisen naaman kohdalla.
3. Tee harjoitukset saamiesi ohjeiden mukaisesti. Hengitä normaalisti muutamia kertoja suoritusten välillä.
4. Harjoittelun jälkeen huuhdo puhallusletku ja jätä kuivumaan.