

WARNHINWEISE UND KONTRAINDIKATIONEN

EMST150-Atemmuskeltraining ist medikamentenfrei, für fast jeden geeignet und verursacht bei sachgemäßer Anwendung keine schädlichen Nebenwirkungen. Bei Zweifeln konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.

- Teilen Sie das EMST150 nicht mit anderen Personen (einschließlich Familienmitgliedern), um Infektionsübertragung zu vermeiden. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, bspw. einmal pro Woche.
- Das EMST150 ist ohne Adapter ausschließlich zum Training der Ausatemmuskulatur bestimmt. Mit dem IA150-Adapter ist das EMST150 zum Training der Einatem- (inspiratorischen) Muskulatur bestimmt.
- Das Training sollte Widerstand spürbar machen, aber nicht schmerzhaft sein. Bei Schmerzen sofort abbrechen und Arzt / Therapeuten konsultieren.

VOR ANWENDUNG ÄRZTLICHE RÜCKSPRACHE HALTEN IN FOLGENDEN SITUATIONEN:

- Spontanpneumothorax in der Vorgeschichte; nach traumatischem Pneumothorax/Rippenbruch erst nach vollständiger Genesung verwenden
- Kürzlicher Schlaganfall
- Liegendem Liquor-Drain oder intrakranieller Druckmessung
- Kürzlichen Operationen oder Traumata im Bereich Gesicht, Mund, Hals, Schädel oder Thorax (inkl. Herzchirurgie)
- Epistaxis / Nasenbluten
- Ösophaguschirurgie
- Akuter Hämoptyse / Bluthusten
- Lungentransplantation, Lungenresektion
- Tracheostomapatienten: Trachealcuff muss vollständig entblockt sein mit adäquatem Sekretmanagement; ärztliche Anordnung erforderlich. Nach Dekanülierung: Tracheostoma vollständig verschlossen/verheilt, ärztliche Anordnung erforderlich.

KONTRAINDIKATIONEN:

- Asthmapatienten mit geringer Symptomwahrnehmung und häufigen schweren Exazerbationen oder abnorm niedriger Dyspnoe-Wahrnehmung
- Patienten mit Trommelfellperforation oder anderen Ohrerkrankungen
- Schwangerschaft oder mögliche Schwangerschaft
- Unbehandelter und unkontrollierter Reflux
- Unbehandelte und unkontrollierte Hypertonie
- Abdominale Hernie oder kürzliche Bauchoperation

Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Therapeuten in der Verwendung des EMST150 beraten und einweisen.

IHR EMST150

Das Training mit dem EMST150 führt nachweislich zu verbesserter Atem- und Schluckfunktion sowie zu mehr Lebensqualität und körperlicher Fitness. Für optimale Erfolge lassen Sie sich durch Ihren Arzt oder Therapeuten beraten und trainieren Sie nur nach Anweisung. Bitte bewahren Sie diese Anleitung gut auf!

Das EMST150™ ist ein Produkt der

Aspire LLC

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

„EMST75lite™“ und „EMST150™“ sind geschützte
Markenzeichen der Aspire LLC und werden mit
Genehmigung verwendet.

**Kompetenter Partner in vielen EU-Staaten
und Exklusivvertrieb in D & NL**

armadillo GbR

Kleiner Stadtmarsch 9, 39114 Magdeburg, Deutschland
USt-ID: DE319672566

www.armadillo-medtec.de • info@armadillo-medtec.de

www.emst150.de



EC Certificate No. 38774-2008-CE-NOR 2.0

EMST150 - Manual v4.0DE - 12/2025

TRAINING MIT DEM EMST150



„FÜNF GEWINNT!“
IN FÜNF WOCHEN ZUM ERFOLG

IHRE BEDIENUNGSANLEITUNG



WAS MACHT DAS EMST150?

Das EMST150 ist ein Trainingsgerät zur Stärkung der Ausatemmuskulatur.

Die Ausatemmuskulatur umfasst jene Muskeln, die Sie zum Ausatmen verwenden und die die Husten-, Stimm- und Schluckkraft kontrollieren.

Das EMST150 hat sich in wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen, die Atemkraft bei Musikern, Sportlern, jungen und älteren Menschen zu steigern. Daneben zeigen Studien bei Patienten mit verschiedenen Erkrankungen – von Schnarchen über obstruktive Schlafapnoe (OSAS) bis hin zu Schlaganfall, Parkinsonsyndromen und ALS –, dass das Training mit dem EMST150 die Atem- und Hustenkraft sowie die Schluckeffizienz verbessern kann.

HINWEISE FÜR MEDIZINISCHES FACHPERSONAL:

Die Eignung für expiratorisches Atemmuskelkrafttraining sollte individuell bestimmt werden.

Das Valsalva-Manöver kann hierbei als gute Analogie dienen: Wenn Valsalva-Manöver und die Erzeugung gesteigerter intrathorakaler/intrakranieller Drücke kontraindiziert sind, gilt dies auch für expiratorisches Atemmuskelkrafttraining.

Klinische Erfahrung und Urteilsvermögen sind beim Einsatz des EMST150 von höchstem Wert.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Nur das Mundstück ist entfernbar (leicht abziehen). Demontieren Sie niemals andere Teile. Teilen Sie das Gerät nicht mit anderen Personen.

Reinigen Sie Mundstück und Gerät mit warmem Wasser und milder Seife, anschließend lufttrocknen lassen. Verwenden Sie keine Bürsten und stecken Sie kein Papier oder Stoff in das Gerät. Nicht in Spülmaschine oder Mikrowelle geben. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel (Bleichmittel), Ultraschallreinigung und extreme Hitze.

Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort auf.

Bei Beschädigung, Verformung oder nicht entfernbarer Verunreinigung sollte das Gerät ersetzt werden.

Bewahren Sie das EMST-Gerät und alle entfernbaren Teile wie Mundstück und Nasenklammern außer Reichweite von Kindern auf!
Enthält verschluckbare Kleinteile!

TRAINING MIT DEM EMST150

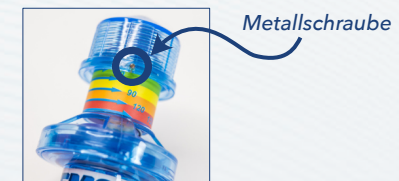
PACKUNGSIHALT



ALLGEMEINE BETRIEBUNG

Durch eine (rechtsseitige) Drehung des Drehknopfs im Uhrzeigersinn wird der Widerstand des Ventils erhöht, wodurch die Ausatmung durch das Ventil erschwert wird. Eine (linksseitige) Drehung gegen den Uhrzeigersinn bewirkt eine Lockerung des Ventils, die Ausatmung wird leichter.

An der Position der kleinen Metallschraube, die sich an der Unterkante des Drehknopfs befindet, lässt sich der Ausatemdruck ablesen, der für die Öffnung des Ventils benötigt wird.



ANLEITUNG:

MAXIMALEN AUSATEMDRUCK (MEP) BESTIMMEN

1. Nasenclip aufsetzen, Metallschraube auf 30 drehen.
2. Tief einatmen, Mundstück hinter Zähne platzieren, mit Lippen umschließen.
3. Schnell und kräftig ausatmen bis Luft entweicht.
4. Bei Erfolg: Drehknopf um ¼ Drehung im Uhrzeigersinn weiterdrehen, wiederholen.
5. Wenn Ventil nicht mehr öffnet: ¼ Drehung zurück bis es funktioniert.
6. Diesen Wert (= MEP) für Woche 1 notieren. Ihr Übungsdruck liegt immer darunter.

ERSTE TRAININGSWOCHE:

Vom MEP ¼ Drehung zurückdrehen (oder nach Maßgabe des Therapeuten). Dies ist Ihr **Übungsdruck**. Dann:

1. Nasenclip auf, tief einatmen, Luft anhalten.
2. Mundstück hinter Zähne, mit Lippen umschließen, ggf. Wangen zusammendrücken.
3. Schnell und kräftig ausatmen bis Luft zischend entweicht.
4. 15-30 Sek. pausieren!
5. Schritte 1-4 fünfmal wiederholen = ein "5er-Atemsatz".
6. 1 Min. Pause, dann weitere vier 5er-Atemsätze.

An 5 Tagen/Woche wiederholen. Datum, Uhrzeit und Übungsdruck notieren. Übungsdruck in dieser Zeit nicht verändern.

WOCHE 2 BIS WOCHE 5

Zu Beginn der zweiten Trainingswoche Drehknopf um ¼ Drehung im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand / Übungsdruck zu erhöhen. Bei Bedarf weiter steigern, aber Ausatmung soll ohne extreme Anstrengung gelingen. **Beenden Sie das Training, wenn Sie sich unwohl oder schwindelig fühlen!** Neuen Übungsdruck notieren - so können Sie und Ihr Arzt oder Therapeut Ihre Fortschritte verfolgen und messen.

Nach einer Woche wieder den neuen MEP bestimmen und als Grundlage für den neuen Übungsdruck nutzen. Übungsdruck wie zuvor einstellen (um ¼ Drehung zurück oder nach Vorgabe des Therapeuten).

In den Wochen 3-5 wird das Training wie oben beschrieben fortgeführt: **Fünf „5er-Atemsätze“ pro Tag, an fünf Tagen in der Woche.** Fünf gewinnt!

LEISTUNGSERHALTUNG

Nach den 5 Trainingswochen können Sie ein niedrigfrequentes Training zur Leistungserhaltung mit dem erreichten Widerstand fortführen:

Üben Sie an 3 Tagen pro Woche mit je fünf 5er-Atemsätzen (insgesamt 25 Atemstöße/Tag). Der Widerstand kann bei Bedarf weiter erhöht werden, jedoch sollte das Training niemals in extremer Überanstrengung oder Müdigkeit resultieren.

TIPP: Trainieren Sie ausgeruht und mit ausreichend Zeit (ca. 20-30 Min./Tag). Empfohlen: täglich zur gleichen Zeit, im Sitzen.

Wir wünschen gute Erfolge mit Ihrem EMST150!