

Ademspiertraining met de Threshold en de GroovTube

Algemeen:

- Probeer iedere dag 1 tot 2 keer de inademingstraining en 1 tot 2 keer de uitademingstraining te doen.
- De in- en uitademingstraining mogen direct na elkaar.
- Zorg dat er minstens 6 uur tussen 2 in- of 2 uitademingstrainingen zit.
- Het beste kan je dus beide trainingen in de ochtend en in de avond doen.
- Train niet op een volle maag.

ADEM UIT Training met de Threshold en GroovTube:

- De weerstand wordt bepaald en ingesteld door de (kinder)fysiotherapeut.
- Koppel de Threshold aan de GroovTube aan de AdemUIT kant (zie plaatjes 1 en 2).
- Open de app op de Ipad (Fairhammer of PEPapp).
- Meld je aan en log in.
- Zet de GroovTube aan (kleine zwarte knopje aan de onderkant) en wacht tot het bluetooth lampje stopt met knipperen.
- Zorg dat de app op 'Exhale' staat.
- Adem 30 keer (mag in stapjes van 10 of 15 keer) door het apparaatje met het mondstuk bij UIT.
- Hard uitademen (blazen).
- Rustig inademen.



1. Threshold

2. Threshold met GroovTube
gekoppeld aan de AdemUIT kant

3. Threshold met GroovTube
gekoppeld aan de AdemIN kant

ADEM IN Training met de Threshold en GroovTube:

- De weerstand wordt bepaald en ingesteld door de (kinder)fysiotherapeut.
- Koppel de Threshold aan de GroovTube aan de AdemIN kant (zie plaatjes 1 en 3).
- Open de app op de Ipad (Fairhammer of PEPapp).
- Meld je aan en log in.
- Zet de GroovTube aan (kleine zwarte knopje aan de onderkant) en wacht tot het bluetooth lampje stopt met knipperen.

- Zorg dat de app op 'Inhale' staat.
- Adem 30 keer (mag in stapjes van 10 of 15 keer) door het apparaatje met het mondstuk bij IN.
- Hard inademen (zuigen als door een rietje).
- Rustig uitademen.

Weerstand verhogen:

- Als het makkelijk gaat, mag de weerstand omhoog.
- Dit doe je door aan het witte puntje te draaien.
- 1 streepje omhoog = +2 cmH₂O (=maat voor ademspierkracht).
- Draai de weerstand omhoog als het makkelijk gaat en je een paar keer achter elkaar een vermoeidheid/zwaarte scoort van 0, 1, 2 of 3.
- Je kan de weerstand ook verlagen als je het te zwaar vindt.



<i>Ervaren zwaarte/vermoeidheid</i>		
0	Niet voelbaar	Te licht, verhoog de weerstand met 2 cmH₂O
1	Erg licht	
2	Licht	
3	Matig	
4	Redelijk zwaar	Precies goed
5	Zwaar	
6	Zwaar	
7	Erg zwaar	Te zwaar, verlaag de weerstand
8	Erg zwaar	
9	Heel, heel zwaar	
10	Maximaal	

Schoonmaken:

- Regelmatig moet je het apparaat onder de kraan afspoelen.
- Als het echt vies is, kan je het apparaat even laten weken in een badje met afwasmiddel.
- Na het wassen, het water eruit schudden en even staand laten drogen.