

Anagram AG

BA-TUBE och Andningsmuskulaturträning (PIP)

Målet med andningsmuskulaturträning är att öka inandningsmuskulaturens styrka och dessutom förbättra elasticiteten i bröstväggen. Under träningstillfället kan andningsmuskulaturmotståndet justeras på BA-Tuben mellan 0 och 7, där 0 innebär att BA-Tuben inte släpper igenom någon luft.

Följande metoder rekommenderas för positiv inandningstrycks (PIP) träning:

Ett träningspass består av 9 delmoment med en total tidsåtgång av 10 till 15 minuter.

1. Ställ in luftöppningen på BA-tuben på den första inställningen enligt bifogat träningsprogram. Stå upp i en bekväm, stadig position. Utför en avkopplad utandning. Slut läpparna kring BA-tubens större öppning och andas in så kraftigt som möjligt genom tuben till dess lungorna är fyllda. Ta bort BA-Tuben från munnen och utför en avkopplad utandning. Upprepa detta i cirka 1.5 minuter.

Inandningen skall vara så kraftfull och komplett som möjligt, inte så snabb som möjligt. Det tar 5 till 15 sekunder att genomföra en fullständig inandning. Kom ihåg att en mindre öppning i BA-Tuben (lägre nummer på skalan) medför att inandningen tar längre tid.

2. Andas normalt i en minut.
3. Ställ in luftöppningen på BA-Tuben enligt andra inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1.5 minuter.
4. Andas normalt i en minut.
5. Ställ in luftöppningen på BA-Tuben enligt tredje inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1.5 minuter.
6. Andas normalt i en minut.
7. Ställ in luftöppningen på BA-Tuben enligt fjärde inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1.5 minuter.
8. Andas normalt i en minut.
9. Ställ in luftöppningen på BA-Tuben enligt femte inställningen i det bifogade träningsprogrammet. Upprepa träningen enligt ovan i cirka 1.5 minuter.

Träningspasset är nu avslutat.

För detaljer, se bifogat exempel på en 8 veckors träningsprogram för positiv inandningstryck (PIP) träning. Träningsprogrammet passar alla personer som inte har några restriktioner från sin läkare rörande andningsmuskulaturträning. Träningspass bör genomföras 5 till 7 gånger per vecka.

Anagram AG

Åtta veckors andningsmotståndstränings program

Under denna åtta veckors träning, skall andningsmotståndet andras i en femstegs sekvens enligt uppställningen nedan.

1:a inställningen i 1.5 minuter och därefter 1 minut normal andning/avkoppling,
2:a inställningen i 1.5 minuter och därefter 1 minut normal andning/avkoppling,
osv för alla 5 inställningarna.

Hela träningspasset tar ungefär 12 minuter per dag och träningspasset bör upprepas 5-7 gånger per vecka. Använd gärna träningsagendan nedan som uppföljning till träningen.

Träningsprogrammet passa alla personer som inte har några restriktioner från sin läkare rörande andningsmuskulaturträning.

	BA-Tube inställning					Träningsagenda (✓)						
	1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Träningsvecka 1	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 2	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 3	7	6	5	6	7							
Träningsvecka 4	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 5	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 6	7	5	4	5	7							
Träningsvecka 7	7	5	3	5	7							
Träningsvecka 8	7	5	3	5	7							

Efter 8 veckors träning kan den uppnådda träningsnivån bibehållas med 2-3 träningspass i veckan. Vid dessa efterföljande träningspass skall inställningarna för träningsvecka 8 användas.

Om du har en bra fysisk condition utan andningssvårigheter (dyspnoea) i det dagliga livet, kan du genomföra ett mer kraftfullt träningsprogram. Till exempel:

Träningsvecka 1: 7 5 4 5 7
 med ökning till
Träningsvecka 8: 4 3 2 3 4

VIKTIGT MEDDELANDE!

Du får inte genomföra en andningsmuskulaturträning (PIP) om du har en luftvägsinfektion med feber, eller upplever någon annan akut situation med reducerad/försvårad andning. Lite snuva eller heshet hindrar inte andningsmuskulaturträning. Innan du återvänder till träningsprogrammet efter ett uppehåll p.g.a. sjukdom, skall du vara helt återställd. Lägg inte till missade träningspass till det dagliga träningspasset, utan förläng träningsprogrammet med den tid som sjukdomen förhindrade träning..