

ENGLISH Instructions for use

PORTUGUÊS Instruções de utilização

ROMÂNĂ Instrucțiuni de folosire în limba română

ČESKY Návod k použití





3



Threshold is a trademark of Koninklike Philips Electronics N.V. and its affiliates. All rights reserved.
© 2013 Koninklike Philips Electronics N.V. All rights reserved.

PN 1108746 R00

PHILIPS

RESPIRONICS

Threshold IMT



Respiranics Respiratory Drug Delivery (UK) Ltd.
Chichester Business Park, City Fields Way
Tangmere, Chichester, PO20 2FT UK

Tel: 1-724-387-4000
Toll Free: 1-800-345-6413



REF HS730EU

for single patient use only. Nake sure there are no foreign objects in the mouthpiece or the device.	Instructions for use Training diary	adjust. A higher number equals greater effort. Attach mouthpiece firmly.				at the same time each day, a minimum of five days per week.	in the Iraining Diary.	
Threshold MT inspiratorischer attenmuskeltrainer DEUTSCH Gebrauch Sanweisung Nut für den Gebrauch durch einen Patienten bestimmt. Überprüfen Sie das Munddück auf darin ersthaltene Fremdürper.	Diese packung enthält: Threshold IMT inspiratory muscle trainer finspiratorischer Atenmuskeltrainer Gebrauchsamvelsung Trainingstagebuch	Drehen Sie den Kontrollknopf (Abb. 1A), bis die rote Linie des Druckanzeigers (Abb. 18) auf dem Wert steht, den franz festgelegt in Kzu Teilechzene Einszellung sezen Sie das Mundstück auf und derhein Sie dieses, bis der Wert eingestellt zu. 4 hoher der eingestellte Wert ist, um so mehr Kraft müssen Sie aufwenden. Setzen Sie das Mundstück fest auf.	Setzen Sie die Nasenklammer auf und atmen Sie durch den Mund (Abb. 2).	Legen Sie die Lippen um das Mundstück und atmen Sie tief ein (Abb. 3). Wenn Sie Luft durch das Gerät strömen hören, ist das Ventil geöffnet.	Atmen Sie weiter ein und aus und behalten Sie dabei das Gerät im Mund.	Trainieren Sie zunächtzt 10-15 Minuten täglich (oder entsprechend der Anweisung Ihres Azzie). Steigen Sie der Eräningsdauer schrittweise auf 20-30 Minuten täglich oder auf zweimal täglich 10-15 Minuten Versuchen Sie jedem Sie ungefähr zur gleichen Zeit und an mindestens 5 Tagen pro Woche zu trainieren.	Hinwels: Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig und konsequent tränleren. Tragen Sie Ihre Wette in das Trainingstagebuch ein.	
Entraîneur des muucles inspiratoires Threshold MT FRANÇAIS Mode d'emploi Flour une utilisation par un seu patient Merce de veiffer qu'il n'y a pas de crops étranger dans la pièce buccale ou dans Tappareil.	Contenu: Un entraîneur des muscles inspiratoires Threshold IMT Un mode d'emploi Un journal d'entraînement	Tournez le bouton de contrôle (Fig. 1A) pour aligner le bout rouge de l'indicateur de pression (Fig. 18) sur le panamètre prescrit par vorte médecin Plus le chiffre est élevé, plus l'effort requis sera important. Endenchez l'embout buccal dans son emplacement et tournez pour bien le fiser.	Mettez le pince-nez et respirez par la bouche (Fig. 2).	Fermez les lèvres autour de l'embout buccal, inspirez profondément (Fig. 3). Lorsque l'air passe à travers l'appareil, la valve est ouverte.	Continuez d'inspirer et d'expirer sans retirer l'appareil de votre bouche.	La première semaine, limitez votre entraînement à 10 ou 15 minutes par jour (ou séon les directives devotre méderiul. Augmentez progressivement l'entraînement jusqu'à 20 à 30 minutes par jour ou à 2 sessions de 10 13 minutes par jour pur de l'agressive en 13 minutes par jour de l'agressive de la 13 minutes par jour La sessions de 10 13 minutes par jour Esspez de faire vos exercices à la même heure chaque jour, un minimum de cinq jours par semaine.	Importante: l'entraînement doit devenir régulier et continu. Enregistrez vos relevés dans le journal d'entraînement pour suivre vos progrès.	
Dispositivo para el entrenamiento de los músculos inspiratorios Threshold IMT ESPAÑOL Modo de empleo 500 para uso notificada: Aregures que no estas ningún cuerpo estanto en el interior de la climara que pueda bioquesta y retrefos a los hubera.	Contiene: Dispositivo para el entrenamiento de los músculos inspiratorios Threshold IMT Instrucciones de uso Agenda de seguimiento del entrenamiento	Gire el botón de control (Fig. 1A) para alinear el borde rojo del indicador de presion (Fig. 18) a la posición indicada por su redello. Un número apierior supone mayor esfuerzo. Acopte firmemente la boquilla.	Póngase la pinza en la nariz y respire por la boca (Fig. 2).	Cierre completamente los labios alrededor de la boquilla y aspire profundamente (flig. 3). Cuando el aire circula por el dispositivo, la váhrula está abierta.	Continúe aspirando y espirando sin retirar el dispositivo de la boca.	Inicialmente, limite su entrenamiento a 10 ó 15 minutos al dia (o según le indique su médico), Jumente gradualmente el tiempo de entrenamiento a 20 ó 30 minutos diarios, o bien dos sesiones diarisis de 10 a 15 minutos, linette estabaz siempre e entrenamiento a la misma hora, al menos cinco días por semana.	Importante: El entrenamiento debe ser sistemático y continuado. Anote las lecturas en la agenda de seguimiento del entrenamiento.	
Allenatore del muscoli inspiratori Threshold MT ITALIANO Istruzioni per l'uso Esclusivamente per uso individuale. Ispestonare il dispositivo e il boccaglio e rimuovere qualitasi oggetto estraneo.	Contenuto: Threshold IMT inspiratory muscle trainer (allenatore del muscoli inspiratori) Istruzioni per l'uso Diario dell'allenamento	Girare la manopola di controllo (illustrazione 1 A) fino a portare la linea rossa dell'indicatore di pressione (illustrazione 18) sul valere prescritto dal vostro medico. Più alto è il valore, più elevato è lo silozzo. Attaccare fermamente il boccaglio.	Applicare la molletta nasale e respirare attraverso la bocca (illustrazione 2).	Formare un sigillo intorno al boccaglio con le labbra e inspirare profondamente (illustrazione 3). Quando l'aria passa attraverso il dispositivo, la valvola è aperta.	Continuate a inspirare ed espirare senza togliere il dispositivo dalla bocca.	All'inizio, limitare il tempo di allenamento a 10-15 minuti al giomo (o secondo le indicazioni del vostro medico), Aumentare gradualimente il tempo di allenamento fino a 20-30 minuti al giorno, o 10-15 minuti due volte al giorno. E opportuno allenarsi allo stesso crario ogni giorno, con un minimo di cinque giorni alla settimana.	Avvertenza: È importante allenarsi regolarmente e consistentemente. Compilare i valori nel diario dell'allenamento.	
Threshold MT inspiratory muscle trainer NEDERLANDS Gebruiksaanwijzing Eriale bestemd voor het gebruik door éérh patiént. Verwittig I verwin date er zich geen verende voorweepen in het apparaatje of mondinuk bevinden.	Deze verpakking bevat: Threshold IMT inspiratory muscle trainer Gebruiksaanwijzing Trainingsdagboek	Draait U de controleknop zover (afbeelding 1 A), tootsid ef orde streep van het drukinstrument (afb. 18) die waarde beerig die Uw ars bepade heeft. Hoe hoger de vastgelegde waarde is, hoe meer kracht U moet opbrengen. Pla	Zet U de neusklem op en ademt U diep door de mond (afb. 2).	Plasts de lippen rond het mondstuk en ademt U diep in (afb. 3). Wanneer U hoort, dat er lucht door het toestel stroomt, is het ventiel geopend.	Ademt U verder in en uit en behoudt U daarbij het toestel in de mond.	Oefent U eerst 10-15 minuten dagelijks (of overeenkomstig het voorschrift van Uwars). Werhoogt U de duur van het tainingschema stappgewijk naar 20-30 minuten dagelijks of naar tweemaal 10-15 minuten per dag. Probeet U ledere dag ongeveer op hetzelfde tijdstip en tenminste 5 dagen per week te trainen.	Belangrijke aanwijzing: Het is belangrijk dat U regelmatig en consequent traint. Noteert U Uw waarden in het trainingsdagboek.	
Threshold MT Siskäinhengitysilhasten harjoittamislaite SUOMI Käyttöohje Heriddischtaiseen läyttöön Türlista läitteen kurito. Türlista läitteen kurito.	Pakkauksen sisältö: Threshold IMT Sisäin-hengitytihasten harjoittamislaite Käyttöohje Harjoittelupäiväkirja	Käännä vastuksen säätönappia (Kuva. 14) niin että se on Injussa vastusta oolittavan purusisen viivan kansas kaituksen asteen määtää hoitava lääkärisi (Kuva 18). Asenna suudappale paikoilleen. Säätäminen tapathuu keitämällä suudappaletta. Mitä korkeampi lukema, sen suurempi vastus.	Aseta nenänpuristin paikoilleen ja hengitä suun kautta (Kuva 2).	Purista huulet suukappaleen ympärille ja hengitä syvään (Kuva 3). Kun ilma virtaa laitteen läpi, on venttiili auki.	Jatka sisāān- ja uloshengittāmista pitāmāllā harjoituslaite suussasi.	Rajoita harjoittelualikasi aluksi 10 – 15 minuuttin pükvässä (tai hottavan lääkärisi ohjeiden mukaan) Kasvata harjoittelukaka 20 – 30 minuuttia / päivä, tai kaisi harjoittelukertaa 10 – 15 minuuttia / päivä, pyh harjoitteleukertaa 10 – 15 minuuttia / päivä, vahintään viisi kertaa viikossa.	Tärkeää: Harjoittelun tulee olla toistuva ja jatkuvaa. Kirjaa tulokset harjoittelupäiväkirjaasi.	
Threshold MT inspiratorski trener za dihalne millice SLOVENSKO Navodilo za uporabo Pipcomočiš je namerijen le za uporabo enega pacienta. Petortrolovať na pritomnosť cudich teles a pripadne ich odstráníť.	Zavitek vsebuje: Threshold IMT inspiratory muscle trainer (inspiratorski trener za dihalne mišice) Navodilo za uporabo Dnevnik treningov	Kontrolni gumb (sl. T.A) vršite, dolšer se rdeča linija kazaka taka (sl. 18) ne nahaja na vrednost, ki jo je določil vaš zdravik Čim višla je nastavljena vrednost,tem večjo moč morate uporabiti. Ustnik trdno nataknite.	Nos zaprite s ščipalko in dihajte skozi usta (sl. 2).	Ustník objemite z ustnícami in globoko vdihnite (sl. 3). Ventil je odprt, ko slíšite zrak teči skozi napravo.	Vdihavajte in izdihavajte naprej in pri tem napravo zadržite v ustih.	Najprej tenirajte I D-15 minut na dan (ali ustrezno navodilu vašega zdravniša). Tajanjet teninga stopnjuje po konskih na 29-30 minut na dan ali dvakrat na dan po 10-15 minut. Poskusite trenirati vask dan približno ob istem času in najmanj 5 dni na teden.	Napotek: Pomembno je, da trenirate redno in temeljito. Vaše vrednosti vpišite v dnevnik treninga.	
Threshold BMT Uzapdzenie do treningu misjerii vokechowych POLSKI Instrukcja obsługi Pozosaczony do stosowania wyłącznie przez jednego pacjenta. Sprawdzić Liusungi wszystkie cakla obce.	Niejsze opakowanie zawiera: Threshold IMT inspiratory muscle trainer (Uraędzenie do treningu mięśni wdechowych) Instrukcja obsługi Dzienniczek treningów	Obrócić galikę kontrolną (rys. 1A) aż czerwona linia wskazówki cśnienia (rys. 18) osiągnie wartość, którą ustali Pačkowa kleaz im wysza-jes ustawiona wartość, tym więcej siły należy użyć. Nalożyć dokładnie ustnik.	Nałożyć klamię na nos i oddychać przez usta (rys. 2).	Ustami objąć ustnik i glęboko wciągnąć powietrze (rys. 3). Jeżeli słychać syczenie powietrza wurządzeniu, conacza to, że zawór jest otwarty.	Wdychać i wydychać powietrze utrzymując dalej urządzenie w ustach.	Na początku trenować po 10-15 minut dziennie (lub stosować się do zaleceń lekarza). Podwyczać krok po kroku dujodz treningu do 2-30 minut dziennie lub do 10-15 minut dwa razy dziennie. Starać się tenować odziernie o podobnej porze i co najmniej 5 dni w tygodniu.	Wskazówka: Ważne, aby trening był regularny i konsekwentny. Wpisywać wartości do dzienniczka treningu.	
Threshold BMT kelszülek belégnő izmok edzéséhez MAGYAR Használati utasítás Közledlag egy páckers átali használata. Néze ét a tarályt, és tikvolláton el belőle minden idegen anyagot vagy szennyeződést.	Tartalom: Threshold IMT készülék a belégző izmok edzéséhez Használati utasítás Tréning napló	Tekerje a bedillitó gombot (1 A ábra) addig, amig a nyomásjehő vidés vonala (18 ábra) eléri az orvos átal előírt erfeker Jeleszer fel a szjekorot (2, C ábra) és tekerje akadásig, Magasabb értéknél nagyobb erőklégtésre van szükség.	Tegye fel az orrcsipeszt és lélegezzen a száján keresztül (2. ábra).	Zárja körbe ajkaival a szájcsutorát, és lélegezzen mélyeket (3. ábra). Ha levegő áramlik kerezüll a készüléken, a szelep nyitva van.	Folytassa a be- és kilégzést anélkül, hogy elvenné szájától a készüléket.	Kezdetben naponta 10-15 percig végezze a triéninger (sagy az onos által elendélt ideig). Fokozatosan novége az edes idejér papi 2-30 percre, vagy rapi let alkalommal 10-15 percre. Prókhájis meg a tréninget miedne nap ugnanbban az időben végezni, legalább hetente 5 napon át.	Fontos: A tréninget végezze egyenletesen és folyamatosan. Jegyezze fel az edzés adatait a tréning naplóba.	
Дывательный тренакер Threshold МТ Русский Инструкция по применению Томко для инфициациямого использования. Предер прамененный тройства ураспевератель в отсутствии в его мундштуме и испуска построения предметом.	Комплектация: Тренажер двоательный Threshold MT Инструкция по применению Дневник тренировок	Поверните ручну регулятора (Рис. 1 А) так, чтобы красный край неуциострод равление (Рис. 18) совята с воятчиной давления, градисьтенной ашим врачки. В качестве рологичетовного рачига измень использовать вучеращим, я грукосремиче его к устройству и вращая для регулирович. Чем ботыше чисто за шжарь тем ботьше тренеровочен натрузка. Мундштук необходими ондерного закрептия на стройстве.	Наденьте носовой зажим и дышите ртом (Рис. 2).	Плотно обхватите мундштук губами и глубоко вдохните (Рис. 3). При прохождении воздуха через устройство клапан открывается.	Продолжайте вдыхать и выдыхать, не вынимая устройство изо рта.	Первоначально ограничьте время тренировки 10—15 минутами в день (или в соответствии с ужазанемим врады. Постепенно увеличавате время тренировки ра 20—30 минут в день или друх сесихов по 10—15 минут в день Страйтесь проводить тренировки в одно и то же время дин, как минимум лять дней в неделю.	Важно: Тренировки должны быть последовательными и непредываными. Загисывате результаты в «Дневнике тренировок».	
Threshold MT inspiratory muscle trainer TÜRKCE Kullanma Talimatı Yalıncızı rek hasta kullarını içindir. Chuzın içində herhangi bir yubanın madde olup olmadığına bakınvana çıkarın.	kçindekiler: Threshold IMT inspiratory muscle trainer Kullarıma talimatı Tedavi günlüğü	Doktorunuzun reçetede belirttiği basınç değerini ayarlarısık için basınç ibresi ile kırma keranlık ayın basıya elere kadır (Şeki 18) kontol başiğini çevirin (Şeki 1 A). Yüksek numaralar büyük efora eşittir. Ağırlığı sisoz yerleştirin.	Burun tikacını takın ve ağzınızdan nefes almaya başlayın (Şekil 2).	Ağızlığı dudaklarınız ile iyice kavrayın ve derin bir nefes alın (Şekil 3). Cihazda hava akşı sağlarınıca valifler açılır.	Cihazi ağızırızdan çıkartmadan nefes alip vermeye devam edin.	Başlangıçta egzersiz zamannızı günde 10 ila 15 dakika arasında ölmik izer sınıfandırın (ya da doktorunuzun ölnerdiği şeklde kullanın, üderek egzersiz silendir günde 20 ila 30 dakika arasında olmak türer edirtir. Ya da günde ilk elke 10 ila 15 dakika olarak egzersizlerin attırın. Her gün aynı saateve de hafatad en az 5 gün olmak üzere egzersizlerinizi yapmaya özen gösterin.	Onemli: Egzersizler tutarlı ve de devam eden şekilde olmalıdır. Tedavi günlüğünüze okuduğunuz değerleri kaydedin.	
Threshold MT inspiratory muscle trainer Ελληνικά Οδηγίες χρήσεως Τα αποιλατική χρήση από δυν μύον ασθού, Βέγξει για πάθω όξου αιόματο και αφοιρέστε το.	Η παρούσα συσκευασία περιέχει Οδηγίες Χρήσεως του Threshold ΙΜΤ inspiratory muscle trainer (συσκουής Εδράσησης Των μιών του αναπνευτικού συστήματος με εισπνοές) Ημερολόγιο Εδράσησης	Στρέμτε το κομβίον ελέγχου (Απεικ. 1Α) μέχρις ότου η αδκονή γραμμή του δείκτη πέσεως (Απεικ. 18) εκέγχομματεία της την μή που έχει κουθορίσε ο γιατρός ασο. Ότο υψηλύτερα κοθορίζεται η τωμή, τόσο μεγάλιστερη προσιάθεια πρέπει να καταιβάλετε. Εφαρμόστε σταθέρά το επιστόμιο.	Κλείστε τη μύτη με το σχετικό οφηκτήρα και αναπνεύστε από το στόμα (Απεικ. 2).	Εφαρμόστε τα χείλη σας στο επιστόμιο και πάρτε βαθιά εισπνοή (Απεικ 3). Όταν ακούσετε τον αέρα να ρέει μέσα από τη συσκευή, η βαλβίδα είναι ανοχτή.	Συνεχίστε τις εισπνοές και εκπνοές κρατώντας τη συσκευή σταθερά στο στόμα.	Εσκιήστε με άνισηση 10-15 λεπτών ημερησίως (ή ούμφωνα με τις οδηγές του γιστρού σού, Αυξήστε απόδικού τη διάρθεια της άνισησια σε 20-30 λεπτά ημερησίως ή σε δύο σε των 10-15 λεπτών ημερησίως Πουστάθηστεν αυταθήσει κάθι μέρα την ίδια περίπου ώρα, τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα.	Σημαντική υπόδειξη: Πρέπει να ασκήσθε τακτικά και συστηματικά. Καταγράφετε τις τιμές σας στο ημερολόγιο εξάσκησης.	
كوفية استعمال مدرب العضلات الشهيقي (IMT) القياسي لاستمار مربدر، مد فض ابعث مرابة الإسلام مدية	المحقوبات: مدرب العضلات الشهيقي (MT)) القباسي طريقة الاستعمال مفكرة التدريب	الز مقيض التحكر (شكل 1-) لمنظاة الدهاة المعراة لموش الصنط (شكل 1- بد) مع الوضع الذي وصف طبيات زيادة الرقم تعلي زيادة المجهود، قد بتثليت طرف الجهاز الذي يشبه المؤمار بلحكام.	ضع مثنيك الأنف وتنفس من خلال قمك (شكل 2)	اضغط الشفاء يقوة حول طرف الجهاز الذي يشبه المزمار، وتنفى بعمق (شكل 3)، ينتنع المسام عندما يمر الهواء خلال الجهاز،	استمر في الشهيق والزفير بنون نزع الجهاز من اللم	هند وقت القدريب مبنينا ليكرن من 10 إلى 15 دقيقة في اليوم (أو على مصب إن اشادات الطبيسا)، ورد وقت القدريب تدريجنا ليصبح من 20 إلى 30 دقيقة يومينا أو جلستين من 10 إلى 15 شفية بومينا، وحلول الشرب في نقى الوقت كل يوم بعد ادنى خستة إبام أسبو عياً.	م: يجب أن يكون التنزيب سقنا ومستمرًا أو عليك بتسجيل راءات في مفكرة التنزيب	

Cleaning instructions Wash in warm soapy varies after each use. Flish all parts with clear valets: Shake our excess water and air dry. DO NOT BOLL OR HEAT.	Indications for use The obd did Tis an inspiratory muscle trainer that will help you increase respiratory muscle strength and endurance through conditioning. ANY CHANGE IN THE SETTINGS DONE ONLY AS DIRECTED BY YOUR PHYSICAN E YOU GET VERY THED DURING OR AFTER YOUR TRAINING SESSION, FEEL OUT OF BREATH, OR NOTICE YOUR PLUS E RATE INCREASE DRAMATICALLY STOP TRAINING AND NOTIFY YOUR PHYSICAN.	Note to physicians and physiotheraptis: The pressure bad for inspiratory muscle training should be based on the patient's registatory muscle sterrigit, which is determined by measuring maximal resignation pressure patient. Parkets: Nonevect instituting stating at a lower pressure a patient can generate during inhalation. The recommended pressure loads 30% of the patients; Parkets. Thosewer, instituting stating at a lower pressure load may be necessary in some patients. The pressure load should be executed at the patient is patiently markets. Amontoring lougher skiptor's available by calling fleepronics; Ref. 15:730A)									
Reinigung Dis Gerät nach jeder Anwendung in warmen Wasser mit einer Flassgeriet erleigen. Alle felle mit klaren Wasser abgoben. Wassernickstande abschräftelt und das Gestä an der Luft modinen lassen. NICHT KOCHEN ODER EP	Anwendungsgebiete Thereidd Bit den Gedit zum Transieren der Attermuskulatur. Es hilft hinen, die Staffe und Audauer firer Attermuskulatur zu zierigen. Angebierken Die Bertzt Lunis Güller in Nurhauf Anwessung Heise SAZITES BERGGEN, Weine SE SICH WIHREND ODER NICH EINER TRANSISSIZILMG SEIN BUDE FÜHLE HA. AUSSER ATEM SIND ODER HIP PLUS STARK EIN-DIT ST. UNTERBECHEN SIE DAS TRANNING UND BENACHRICHTES SE HIREN AZET.	Nemeric für zirze und physiotherapeuten Die Dructbeistung für das Atenministellareining richtet sich nach der Stärle der Atenmiskulatur die Patienten, die mithilfe eines Manometers durch Messung des manneten hispotationsfachet. Phraud bedimmt wild Pinnax ist der höchste negative Druck, den die Patient wüldereid die Entantens ezougen Jam Die empfoldere Dructbeistung bedigt 70% eigen aus der Stätense der andersichen Bereiten Mann jeden der Stänlere erzeugen Jam Die empfoldere Dructbeistung bedigt 70% eigen der Stänlere der Stänlere der Bereiten der der Stänlere der Bereiten bereiten der Bereiten bereiten der									
Instructions de nettoyage Nettoyer Enguele à l'eux téclés sivonneuse après chaque unisations finerce bit tonate les parties à l'eau claire. Secoulez finerch d'aux et l'ainsier sécher à l'air bite. NE FAITES PAR BOUILLIR CUI CHAUSFER.	Indications of utilisation Therefold fill first un entraîneur dis muscles inspiratores dietané à vous aider à augmenter la force et l'endurance de vos muscles inspiratories par le labs d'un condictionnement. TOUT CHANGELINET DE PROMINETE DE RECLACE NE DOTS E FAIRE QUE SUR DIRECTIVES DE VOTIRE MEDERCH. SI VOUS VOUS SONTEZ TIES PRINCEL DOMANT DO L'ANNE VOTRE 2020 DU DEVERNAMENT SI VOUS VOUS SONTEZ MELETANT OU NOTEZ QUE VOTIRE POULS S'ACCELIFIE SHORINERINET, STOPPEZ VOS DERICACES ET HOUTHEZ LE A VOTIRE RECECUN.	Note aux médecins et physiothéaspeutes La change de presion pour l'entainement des muscles inspiratoires doit être basée sur la force des muscles respiratoires du patient, elle-même déterminée en mesurant la presion inégative mainraine (PMAK) acc un marioritée. PMAK est la presion inégative la plus importante qu'un patient est en mesure en mesure de l'autoritée de la conferit de la presion note de la conferit de la presion note de la conferit d'augmenter la charge de presion moins élèvée I convient d'augmenter la charge de presion au fur et à mesure de l'amélioration de la force des muscles inspiratoires du patient. Un adaptateur de contrôle/oxygêne est disponible en appetant Respirancies. (MET HST30A)									
Instrucciones de limpieza Laur con apus pabonos templada después de cada uso. Enjuagar tudos las piezas con ajus impruy sacudir el exceso de humedad. Dejar secur al aine. NO FERNIRO CALENTAR.	Indicaciones de uso Thereidolff et un dispositivo para el entrenamiento de los másculos inspiratorios que le ayudad a fortalece y enduncer los mismos mediante el ejección. CUALQUES CAMBO DE LA CONFIGURACIÓN SE HARÁ SÓLO POR DESCOÓN DE SU MÉDICO, 51 SE ENCUENTRA MUY CANSOD DURANTE O EDEVISES AS USOCIORES ENTRENAMENTO. LE FACILA HE SPIRACIÓN O NOTA QUE SUS PULSACIONES HANAIMENTADO DE FORMA ALAMANTE, RETURBURA LA SECIÓN EN PROMER A SU MÓCICO.	Nota para médicas y fisioterapeutas: La carpa de presido empleada en el entramemo de los misculos inspiratorios, debesá estar en función de la fueza de los misculos repiratorios del pacientes, que se determina midento la presión inspiratorio malama (PMAX) con un mandinerio. PMAX e si un hairma presión registria que un paciente puede genera durante la inhalación. La carpa del presión en comendada es un 30 % del 3 PMAX del publicar (los distincies, en entra composibile en presión inclusar el entre entre del periodo del productivo del productivo del productivo del productivo composibile en recurso inclusar el entre entre entre del periodo del productivo del pr									
Intrusioni per la pulitia Larare in raqua serpida con supone dopo opril uso. Sciacquare tutte le component Consoqui Impidia. Agitare per eliminure l'acqua in eccesso e far acciugire all'aria. NON PAR BOLIER O SCALDAME.	Indicationi per fuso ITheroloid. Mit eur dispositivo per Jallenamento dei muscoli inspiratori che attraverso l'allenamento vi alutedi a migliorare la Torca el la resistenza dei visoti muscoli respiratori. QUALHANS MODIFEA DELLA REGOLAZIONE VI SESSUITA SECULISAMMENTE SECONDO LE NDICAZIONI DEL VOSTRO MEDICO. SE VISINITIE ALLO INSTANCE DICININETO DODRO L'ALENAMENTO, SE VI MANCA E APILO DE NOCIAZIONE DEL NEGLEZIONE CARDINA PER	Nota per medic e fisiotherapeut Il ciarcio di pressione per l'alleramento dei muscoli inspiratori via basato sulla foca dei muscoli registatori del pasiente, la quale si determina misurando la pressione rassimari il respon (IMAN) con un manometro La PIAMA è la massima depressione che un pasiente risoce a cone duame l'inspirazione. Il carcio di pressione consiglato consporte di 30% della PIAMA è la pasiente. Comunza, per alcun passe purpo bressere recessario initizare l'alleramiento a un canco di pressione risone e la roccio di pressione risone e a sumentino qualmo dello da forcia dei manucoli imprationi del paziente. È possible ordinare un addinazione per il monitor e l'ossigeno l'ederenza 1457.24), chamando la Repircinica.									
Reiniging Het boest na ieder gebruik in warm water met vloeibare zeep reinigen. Alle delen met zulev water afspoelen. Alle wateresten afschudden en het toestell aan die lucht laten drogen. NOCH KOREN NOCH VERMANMEN.	Toepasingsgebelen Therhold fill freen toestel om het adempserstelel te trainen. Het helpt U.d. sterkte en het uithoudingsvermogen van U.W. adempserstelel er verhogen. VERANDERINGENAM-HET INGESTELE TOESTEL MOGEN BWEL CP VOORSCHBET VAN UW ARTS PLANSVADEN. WANNEER U.Z.CH TILDENS OF NEETE TANNANSENEED ZEER MEE ZOUVOELDE BUITEN ADEM ZOU. ZIN OF UW POLSSLAGS TERK VERPHOOG D. ZOU. ZIN, OKIGERBERENT U.D.E TRAINING SH STELL U.W.ARTS CP. DE HOOGTE.	Aarwijzing voor artsen en fysiotherspeuden Ded drubbiskaring voor de training van het ademopsesstelel richt zich naar de sterike van het ademopserstelel van de pastient, die met behulp van een manometer door de meterig van de manste inademingsdraid, PRMAN to de PRMAN is de hoogste negstieve druit, die de partiert sjidens het traidemen kan verwelden. De drubbiskaring die aanhevolen voordt bedraagt 50 % van de PRMAN van de partiert en, tij somminge pasteret en han ochte bij het begin van de training een lageer drubbiskaring voordelijkelij zijn Wortt er de ingemeinstelet sterlee, van de de drubbiskaring voordenminstig verhoogd moeten voorden. Een monitor- en een zuurstoldsgreez zijn bij Respiransic onder het bestelnt in 5730Ate verkrijgen.									
Puhdisturolye Pestain melosos salppualluolesesa jolaisen layton jälkeen Huutidel oora puhtaalla veeldellä. Raviteley jilmääräinen vesi ja anna kulvusa. EI SAA KEITTÄÄ EIKÄ KUUMENTAA.	Käyttöindikaatiot Theehold MT on säänhengiysilhateen harjotudalate, joka auttaa sinua lisäänään sisäänhengiysilhateen voimaa ja kestävyyttä hajootteluk kautta. MUUTOSSAASETUKSSSA SAA TEHORANDASTAAN HOITAANA LÄÄKÄRINAMÄRÄKYSSSTÄ, JOS TUNNET ITSES VÄSINEESSI HARJOITTELUN JAJUSEN HENGÄSTYT TÄI HUOMAAN PULSSSI KOHONNEEN HUOMATTAVASTI, LOPETA HARJOITTELU JA OTA HYTEYTTÄ HOITAAAN LÄÄKÄRISS.	Huomautus Bäkärille ja fysioterapeutille Sisäärherigyishästen hujotitelun vastuksen talee perustua potalaan sisäärherigyishästen voimaan, jonka saa selville mittamaalla sisäärherigyiskoen maisimpäinene Philody manomerillä. Pi IMAX on suurin mahdollinen alipaine, jonka potalas saa alkaan sisäärherigyttiessään Suositeitu visituspaine on 39% potalaan PMAXVISI. Jodevikin potalaisen kohdalla on katerisin aliotettava harjotteku penemmällä visituspaineetta Voi lisää sitä mulaa kan potalain sasäärinetgyishilaiset visitivoisia. Repitionissillä voi tälää myös mittaretta/happioslapteeria.									
Cátémje Naprano po vsaki uposabi očistite v topil vod s teločim miliom. Vse dele sperite s čisto vodo. Vodne kaplijce obrestite in napravo posužite na znaki. NE RAHATI ALI SEGREVATI.	Območja uporabe Therelodd MJF jerugana za territanje dilavini mrisc. Pomuga Vam povečat moć in voždljivost vláših dilavini mrisc. NASTAMTE SMETES SHRAVENITI E PO NAKODLI VAŠCIA ZDRAVNIK. ČE SE MEDALI JAK PO SEAL TRENNICI POČUTITE ZELO UTRLIENO, STE BREZ SAFE ALI PIA E VAŠ PULS MOĆNO POVIŠAN, TRENNICI PRERINTE IN OBRESTITE VAŠEGA ZDRAVNIKA.	Napotek za zdravnike in fidotorrapore. Tučna obcenerana za poragoje sisiah milišt. se rava, po moći dhaleh milišt, posiena, ki se dološi s pomočjo manometa z marjej sem malemininga dala. Tučna obcenerana za posigoje sisiah milišt. se rava, po moći dhaleh milišt, posiena, ki se dološi s pomočjo manometa z marjej sem malemininga dala. Ala dile rava ili Pera se presenta positi se ki ki ga pokreti kiho dosebe međi viđavanjem. Prpozočena dohra obemenitev zakla 50% Presau pokreta. Pri reklaterih pokretih e na začetu seninga potrebe nička sich ochemenitev. Ko se dhaline milište cijačaj naj se tlučna obremenitev ustremo zviša. Adapter za monitor in kisk je na voljo pod naročino St. 16/38A.									
Utzymanie czystości Po każdym zastocowanie wyczyścić urządzenie ciępią wodą z mydem bu byłnem do myczańsczył. Wszystiec części wysbalać cystaj wodą Pozotałości wody wytzapnąć lurządzenie wysuszyć na powierzu. NE GOTOWAC I NE PODGRZEWAĆ.	Obzar zestociowania Therebold RTI Est zazgażeniem pozoraczonym do tercowania mięśni oddichowych. Pomaga Państwu w podwydzeniu słyj i wywalości Państwa mięśni oddichowych. ZMANYM WYSTAWENIA MOGĄ ZOZIĆE PRZEPROWACZONE ETDNE NA POCOSIAME WSOJZANI LEKAZZA, JEZELI PODCZAS LUB PO TRENNGU ZDLIECE SĘ MONTOW DARIZO ZWUZEN, BRAGUE CODCCHU LUB PULS EST BARDZO PODWYZSZONY PRZEMAĆ TRENNGU PONFORMOWAĆ LEKARZA.	Wiskadwiki dia lekarry fitgioterapeutów Nacisł oddechu podcas treinigu miętor oddechowych zależy od sły międni oddechowych pacjenta, liciau stalana jest za pomocą manometru przez pomiał malisymalnego oddenia wiech by Pimna. Pimna zejerta zu jwyczoym engalymnym odlinieniem, które pacjert może wytwozyć podcas wideńu. Zależany nacisł oddechowy wynoś 33% Pimna zajenta. U niektórych pacjerdów koncerzny może okazać sję na początku treinigu niższy nacisk oddechowy. Wisa z ugozamnieniem międni oddechowych nadzy odostko odpowiednie oten nacisk. Adapter do monitora i tifenu dostępny jest pod numerem zamówienia 16730A w firmie Respironcs.									
Tioszítási útasítások Middeh haználtá udán meleg szappanoci vözel fiszítíha meg a készülétet. Ölülténei he midden alkatelset tiszta vözel. RÁZZALE A FRESLRGES VÖZT ÉS SZÁRÍTSA LENGÓN A NÉSZÜLÉNET.	Használat javalat A Threshold MT a Belégoti timok edisérie tradjáló eszlöt, mely sepítégével nővelhető a belégoti timok teljerünnénye és állóláprasége. A HASZNÁA TIR BERÜLTÍKSOTÓL CSAK AZ DRIVGS ÁLTAL RENDEZÍTÉS SZERINT SZABAD BITÉRNI HA FÁRADOTNAK FRZI MAGGI AZ EDZÁS DEE ALATT VAGY UTJAK HA NEHEZENKAP LENEGOT, VAGY PULZUSA HITTELEN MEGGMELKEDIK, ARKOR AZCRNAL FLEZZE BE A TENNINGET ÉS GRITESTISE GRAVOSÁT.	Megjegyrés orvotoknák és fidotenpeutáknak A helégyőt bronk tréninge sodna álahmazott nyonás mélnfelérek a belégyőt brok erfoságísítók lell függenle, mely a masmálik intgortacrotus nyonások (PMMX) masomilerek velő méletékel hatászántát meg A PMMX az a lepsagyrobh negatív nyonás, melyet a beleg a belégást sáat is bir fégeni. Az ajalnott nyonászenhelés a beteg (PMX) érdekének a 30% - A zonásna nélányi betegnél előtorúshat hogy a kezdet tréningelet alksconyabb nyomászenhelésen kell végenzi. A nyomászenhelés a beteg belégő valam elősságének növekédésével atnyosan kel növeki. Ossjén adaptelett hája a Repsionics-et (Ref. 16730A)									
Temideme talimatlari ter kultumordan orana da sahunlu su Se chutu yikayin. Ration parçalan temir su se durulayin. Kalan suyun çilmasi için iyice sallayın ve kurumaya brakin. KANHATMANIN YA DA ISTIMANIN.	Kullanim (rin endikasyoniar Therebold MT Cohumn kastann çalışınıcı bir chaz olup polunum kastanını kuzvetiri ve düyünlikliğin egzeriz yolu ile artimmaya yartırını olun elektrikli endikası bir chaz olup polunum kastanını kuzvetiri ve düyünlikliğin egzeriz yolu ile artimmaya yartırını olun elektrikli endikası endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyenin kuzvetiri ve deliyenin kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyenin kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikli endikasının kuzvetiri ve deliyünlikliklikliklikliklikliklikliklikliklikl	Diditofar ve flzyderagistler için not. Solvar mikalizinen egeretine iğişin kardının deyer hatatının solvarını kalarının kuvetire göre beldelenneldir. Bu da bir maromete yadeni ile makimum solvarının basır, deyerinin PMAV ölçilmesi ile hezaplarabilir PMAV. Hatatının solval alma sasında meydanı gerirdiği en büyük negalf hasırçı değeridir. Yületmesi önerlen basırçı deyeri katanın PMAV değerinin 180'ü katadırı Burunla besider bası hatatlardı başlarınçı olasık bu değerin daha altında bir değeri kullan bilir katarının solvarının salarının									
Указания по чистие устройства После кандого использования устройства необходимо помогь в тектока мывлема безер После мыля все чисти устройства следует ополосную чистой кандой. Остатия нада исобходимо стряннубь, а устройство продолия ма воздуки. МИТЯЧЕНИЕ И НАГРЕЗАНИЕ ЗАГРЕЩАЕТСЯ.	Указания по применению Therehold MT – зго устройство для тренеровых дыкательных мышь при вдом, помостающее увельнигь сляу и выностивость, дыкательных мышь прим тренеросск клагуризов. (ИСПОЛЬЖИМСЕ ЖАНЕНЕ Д. ВЕНЕРИИ МОЖНО ИЗМЕНЯТЬ ТОТЬКО ПО УКАЗАНИЮ БРАЧА. ЕСЛИ ВВ. (ИСПОЛЬЖИМСЕ ЖАНЕНЕ Д. ВЕНЕРИИ МОЖНО ИЗМЕНЯТЬ ТОТЬКО ПО УКАЗАНИЮ БРАЧА. ЕСЛИ ВВ. УКЕЛИЧИКОВ ЧАКТОТА ПОТЬСА, ТРЕНИРОВКУ РЕСЕХОДИМО ГРЕРАЧИТЬ И СООВЩИТЬ ОБ ТОМ ВРАЧУ.	Примечание для врачей и физиотералектов Значене для врачей и физиотералектов Значене для врачей и физиотералектов значения для пречеровом диагенных мышц долено устанавляваться с учетом сизы диагенных мышц пациента, которыя определекто плутем изверения масикального для слядительное давления с оставлен 33% от велимане ТМИХ также и конформе определение давления, которы может создать пациент в орения архии. Респисуальное и клутуры оставлен 33% от велимане ТМИХ пациента. Органо для некоторых пациентов может требовлю с нечальный период тремирок при бесе некола на пруте 10 мере регистемем от диагентельми для менене сотрологием стерент ставления Уторойство может использоваться в комбинации с периодником системы монторната или испорацегого этгарата, переходичи можно заказать, повожня в периодник сумения 152% об									
Καθορισμός Μετα από κάθε χρήση καθαράστε τη συσκειή με (εστό νερό και εφμοράσιουσο, Σπολύντε όλοι τα σξαρτήμεται με καθαρό νερό. Πανές το επιολύνον τρό τα αργάσετη η συσκειή να στογκοίο στον αέρα. Με ΕΡΥΖΕΤΕ ΚΑΙ ΜΗ 2ΣΣΤΑΚΕΤΕ 11:272/2ΓΥΤ.	Τομείς εφορμογής. Το Theshold Mill dau μία ο ισκεική για την εκγέμμαση των μελύν του αναπκευτικού συστήματος, η οποία θα σος βογέήσει να συσήρετε τη δυσκή μια την αντίχης των μελύν του αναπκευτικού σος συστήματος. ΑλΑΜΕΣ ΣΕΙ Η PROMOTE ΕΠΙΤΕΓΟΚΝΙΑΙΜΟΝΟ ΣΤΕΙΡΑΛΙΌ ΤΟ ΙΚΕΙΕΝ ΤΟΥ ΠΑΙΤΟΥ ΣΕΙ ΕΔΙΚΑΚΙΆ Η Αμέλογεκ Η ΜΕΤΑΛΙΌ ΕΝΑΙΣΕΤ ΑΚΑΘΙΚΙΆ ΑΝΕΙΚΑΙΑ ΤΟ ΕΚΙΙΑΙΑ ΕΚΙΙΑΙΑ ΤΟ ΕΚΙΙΑΙΑ	Υποδειές για γιατρούς και φυσιοθέραπευτές. Η έπαιτη ης πέσιας για την εκρίωμοτη των αναπικευτικών μεών πρέπει να προσαρμέζεται στη δύναμη των μεών του αναπικευτικού ουστήματος του ανάθεις η επότε ανάποξετα με η ημέτρηση της μένατης κατικευτικής πέσις η ΕΜΑΧΟ με μαλύμετρο ΗΠΑΧΑΚ άλοι η μέγατη αγιστρική πέσις την αναίκε από το πέσις από εκπικευτικό από της περιοπορικής πέσις του εκπικευτικό από της περιοπορικής από εκπικευτικό από της από της αναγιστής η μέγατη της πέσις του δεκίνημα της αναγιστής η μέγατη της πέσις του δεκίνημα της αναγιστής η μέγατη της πέσις του δεκτικό για την μέγατηση ο δεγιγόνου θα βραίτε στογετταιρεία θεκρικοποίε (αρ. παρ. ΗΚ.730Α). Συνδετικό για την μέτρηση ο δεγιγόνου θα βραίτε στογετταιρεία θεκρικοποίε (αρ. παρ. ΗΚ.730Α).									
تطبيعات التنظيف اصل في الماء الصدارين الدافق بعد كل استعمال، واشطف كل الأجزاء بالشاء فقط، واطراد الشاء الزائد وجلف بالهواء، لا تنفي بالطبان و لا تسكّن.	دواعي الاستعمال إن خرب المستلات التبيغي القياس سوف بساعتك على زيادة قدرة العضائات التفسية والشعاس خلال الم واكبة. أو يضر في المستلاف كلوات الفيس قفط وعليك بإيقاف التعريب وإخبار الطبيب إذا شعرت بالثعب الشديد أثناء أو بعد التعريب أو يضر في الفصل أو زيادة البحض بشكل كبير.	مارهنة إلى الأطباء ومتكسس العلاج الطبيعي لإجبال إن غرصيد من الشعد الدول العسلات الشياقي بناءً على قرة المسلات التفسية السريض والذي يتر تحديد بقيان الضعد الشيهقي الأفسى لا يجبل الشغط الموسى به هر 30 باشغة من الضغط الشياق الأفسى العريض، إلا أن يوادة الشريض خلال الاستشاق. ان جبل الشغط الموسى به هر 30 باشئة من الضغط الشياف الأفسى العريض، إلا أن بداية الشريب بجبل ضغط أقل يُحمّل أن يكون ضرورياً في حالة بعض أوقر أرسيا، ويعبر زيدة عبل الشغطة من تصن قرة العسائت الشياف العريض. أوقر أرسياد ويضاء أرضاء لمينا لشراعة أن الأحسى، مرح (1908هـ)									
Instruções de limpeza Lave com água tépside a calába depois de cada sifilização. Lave todas as perça com água tepside a calába ofespois de cada sifilização. Lave todas as perça com água timpa. Retire o excesso de água e defere secur ao ar. NÃO PÓR EM AGUA QUENTE OU AO CALOR.	Instruções de utilização O Thereland Mil eum pasembro para treino dos másculos inspiratórios e que o ajudar à a aumentar o fortalecimento e a resistência dos miscrosos activados de cercicios. A companya de caracteria de carac	Informação para médicos e finisterapeutas A presalo empregue no tenio em úniculo inspiratório deve ser baseada na força do músculo respiratório do paciente, a qual e determinada pela medição da presalo empregue tenior em comprese de medição da presalo empregue recomendada e 20% de PRMA do paciente. Portem, pode en recessida oque em algung accidente se nice o tierro com uma presalo mais balea. A presalo empregue economidada e 20% de PRMA do paciente. Portem pode en recessida oque em algung accidente se nice o tierro com uma presalo mais balea. A presalo empregue dore ser accentidada se locale que embrea o influencementado in acuta insequencia das povemes. Prode-se obter um adaptador de controlo de ouigénio na Respironica (Ref. Hd730A)									
Pokay pro číštění Po kaddén použíř omyje v teplé mýdlové vodě. Vřechny část oplichněte Citosu vodou. Odhjepeje nadměmou vodu a na voduchu osužte. NEVAŘTE ČI NECHRÍVEJTE.	Indikace pro poultri Pennicia pro trienovini riadechoych solia Threshold MT viam rapomiže zvolit riadechové soly a jejich výkonost. APOLICIA 20 NETO TENTOVINI STATOVI UZE PROJEŠT POLIZE PODLE PODNOÚ VIŠEPO LIEGAŠE. JESTILŽE SE BENEJA TRENINOU ZITE VISETA VISTAVOVINI, NEMOŽETE DYCHAT CI 2POZIORUTE, ZE SE VYRAZNĚ ZRYCHUL VÁŠ PULS, APLIKÁCI PŘERUŠTE A KONTRACTUTE VAŠEHO LÉKAŘE.	Poznimie po Házer a rehabilitacní pracomity Tálisod zádže po belení radovýh soúž musí ky zaloben sa sile dýchacíh salá prácera. Lesé je učesa mělením masimáněn nádechouřho taku PRAMO manometem. PRAMO je zejvýdím jedně lesk. Lesý pacer mížet výmost při nádechou Dopovánes tálosá zádž je 20 s PRAMO paciera. U něktených pacerdí všai může býř vedtyní prádlením měle výmost všai kurje pacerní všai musívnýmost se je jeke edepleje. Na udáchových vadá. Od spalečnosti Respirosco jek dispozicí montorovacílyslosou přepoja (Ref. 16730-U.)									
Instrucțiuni de curățare Spallar în soldțe de apă caldă și săpun după flecture utilizare. Călați toate pienele componente cu apă curată. Scruturați excesul de apă și ucusții la aer. Nu FERREȚI SAU INCÂLZIȚI.	Indicaţii de foliosire Threshold MT este un dispozitiv de ammeure a mugchilor inspiratori care vă va ajuta să creşarig puterena și recistenția mugchilor respiratori prin ammeurea prospirandă a zectoria. ORICE MODIFICARE SETĂRBI TRESULE FĂCUTĂ NUMAN CONFORM INSTRUCȚIUNICIA MEDICULUI DIS. DACA VĂ SMIȚII FONRTE CROSSTIĂȚI ÎN TRIPUL SUL DIAS PĂSULARE CE AMTRIPUNAMENT, DACK SMITTII CAVIT PERCEȚII MAGILEREA SAU OBSERVAȚI CA FRECVENȚA PULSULUI DIS. REŞIE ÎN MOD SIGNAVICATII, NITIERUNEȚI ANTRIPUNMENTUL ŞI ANNANȚIII MEDICUL.	Nota peratru medici și fizioterapeuși Sacricul de presume pentiu artemenia mujoritoir respiratori testure si se bazore pe puteres mujoritoir respiratori ale pacierului, care or determină prin măsuarea presunii respiratori mainer în MAX cu ajusticul urul mancometu. MAX cese ce ma mine presume respiratoj pe care o poste greesi un pacere în timpul riviatifi. Sacricul de presume respiratori per pentiume presume respiratori per pentiume presume respiratori pentiume presume respiratori pentiume pent									
	Tuesday Wednesday Thursday Friday	Saturday Sunday Training day you tain T Treef day you tain M respect during in misuses M respect designing in misuses M respect during in misuses M respect du									

			Mor				Tue					nesday				rsday				day				ırday		Sunday				
Week Setting 🔅		*		-0:		*		**		*		-00-		_	ķ:			*		-0-		*		*		-	M Length of training in mi			
1		Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min	Time	Min Trainingstagebuch T Uhrzelt des trainings M Dauer des trainings in m									
2																													Journal d'enteraînement T Heure à laquelle vous ve M Durée de vos exercices « Aqenda de sequimiento	
3																													Agenda de seguimiento del entrenamiento T Hora del dis en que se n el entrenamiento M Duración del entrenami	
4																													Diario per l'allenamento T Orario dell'allenamento M Durata dell'allenamento	
5																													Trainingsdagboek T Tijdstip van de training M Duur van de training in	
6																													Harjoittelupäiväkirja T Alka päivästä jolloin harj M Harjoittelualka minuute	
7																													Dnevnik treninga T Ura treninga M Trajanje treninga v minu	
8																													Dzienniczek treningów T Godzina treningu M Czas towania treningu w	

M Duração do treino em minutos

Diář tréninku
T Hodra tréninku minutách

Delka tréninku minutách

Jurnal de antrenament
T Ona la care efectuatji antrenamentul
M Durata antrenamentulul, in minute

مفكرة التدريب ٢٠ مومد التدرب ١٣٠ طول التدريب بالدقائق