

Descripción del producto - Contenido

Manual del usuario
POWER plus
Manual del usuario
POWER plus
Manual del usuario
POWER plus

Precauciones

Insuficiencia cardíaca empeoran después del entrenamiento RMT/MT

Información de contacto

Oficina central: POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0FG, England, UK
Telephone: +44 (0) 1926 816100
www.powerbreathe.com

EC REP HaB GmbH, Porschestra. 4, D-21423 Winsen an der Luhe, Deutschland.

Convertido, diseñado y fabricado con orgullo en el Reino Unido



POWERbreathe - entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT)/entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT), como el...
CONTRAINdicACIONES El entrenamiento de los músculos respiratorios (RMT)/entrenamiento de los músculos inspiratorios (IMT), como el...
• Si se ha sometido recientemente a una cirugía abdominal o tiene una hernia abdominal.
• Desaturación durante o después de fracturas de costillas
• Osteoporosis pronunciada con historial de radiografía torácica
• Grandes bulas pulmonares visibles en una hipertensión pulmonar
• Cualquier persona menor de 16 años de edad que no debe usarse antes de una completa recuperación.

Precauciones

Lea la siguiente información de precauciones y CONTRAINdicACIONES para asegurarse de que utiliza el dispositivo POWERbreathe Medic Plus de forma segura y correcta.

Advertencias de uso

Los dispositivos POWERbreathe no son juguetes. Este producto está diseñado para usarlo exclusivamente en ejercicios de respiración. No se recomienda ningún otro uso.
Solicite siempre el asesoramiento de su médico u otro profesional sanitario para cualquier duda que tenga sobre una afección médica. Este producto no está diseñado para diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Los resultados individuales pueden variar. No se realizan reclamaciones explícitas ni implícitas en relación con el uso ni con los resultados de este producto.
Lea siempre el manual de usuario antes del uso. El material contenido en este manual tiene fines exclusivamente informativos.
Los dispositivos POWERbreathe contienen piezas pequeñas y no son aptos para niños menores de siete años.
Observación: Este producto está sellado para mantener la higiene y no puede devolverse si el sello está roto.
POWERbreathe International Ltd no realiza representación ni garantía alguna en relación con este manual ni en relación con los productos que se describen en el mismo. POWERbreathe International Ltd no se hace responsable de ningún tipo de daño, directo, indirecto o fortuito, consecencial o especial, que surja o se deba al mal uso o a usos no previstos de este material o los productos aquí descritos.
POWERbreathe es un producto patentado y de diseño protegido. Reservados todos los derechos. Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
El logotipo POWERbreathe es una marca registrada de POWERbreathe Holdings Ltd. Todos los nombres de producto de POWERbreathe son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de POWERbreathe Holdings Ltd.
La información es completa en el momento de enviarla a impresión.
POWERbreathe Holdings Ltd. Excepto error u omisión © 02/2023

Garantía

Garantía limitada del fabricante de dos años
Esta garantía otorga al comprador derechos legales específicos. El comprador también puede tener otros derechos legales. POWERbreathe International Ltd garantiza al comprador original, cuyo nombre deberá estar debidamente registrado, que el producto vendido está libre de defectos en los materiales y/o la mano de obra. 2 años (24 meses) a partir de la fecha de compra.
Las obligaciones de POWERbreathe International Ltd en virtud de esta garantía se limitan a la reparación y sustitución de la pieza o piezas de la unidad que se descubra después de su inspección que presentan defectos en los materiales o la mano de obra. Esta garantía no cubre el mal uso, el abuso o los accidentes, el descuido de las precauciones, el mantenimiento inadecuado o el uso comercial, los artículos con cajas agrietadas o rotas y el desgaste normal. Durante el periodo de garantía de dos años, el producto será reparado o sustituido (a nuestra discreción, sin costes). La garantía no cubre el daño o el daño consecuente causado por reparaciones no autorizadas por POWERbreathe International Ltd.
Las garantías aquí contenidas anulan expresamente cualquier otra garantía, incluida las garantías implícitas de comerciabilidad y/o idoneidad para un fin determinado.

No olvide registrar su POWERbreathe Plus visitando www.powerbreathe.com
Para activar su garantía
Como alternativa, conserve el ticket de compra como justificante de la fecha de compra.
Muchas gracias.

Gracias por adquirir POWERbreathe Plus. Comenzará a disfrutar de los beneficios de su POWERbreathe después de utilizarlo durante unas semanas. POWERbreathe Plus fortalecerá sus músculos respiratorios y reducirá las dificultades de respiración mientras realiza ejercicios de actividad física. Lo pueden utilizar tanto atletas así como aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias como asma, enfisema y/o bronquitis.
POWERbreathe Plus utiliza una técnica conocida como entrenamiento de resistencia. Esto fortalece los músculos respiratorios al hacerlos trabajar más, de la misma manera que lo haría si hiciera ejercicios con pesas para fortalecer los músculos de los brazos. Cuando se ejercite con POWERbreathe, notará que tendrá que esforzarse más para respirar. Este es el resultado del entrenamiento de resistencia que actúa en los músculos que se utilizan para inhalar, principalmente el diafragma y los músculos del tórax. Cuando exhale, al no haber resistencia podrá hacerlo normalmente ya que los músculos respiratorios y del pecho se relajarán y sacarán naturalmente el aire de los pulmones.
Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Introducción

Estimado cliente:

Especificaciones técnicas

Boquilla..... Elastómeros termoplásticos (TPE)
Cubierta del mango..... Policarbonato
Sujetador de ajuste suave al tacto ABS con moldeado superior Santoprene
Válvula de mariposa..... Silicona 60
Aro tórico goma de nitrilo
Goma de la presilla para la nariz..... Silicona 40
Puente de la presilla para la nariz..... nylon
Todas las demás piezas ABS (acrilonitrilo butadieno estireno)

Alcance de selección de carga

Los ajustes de carga exactos pueden variar a causa de: (1) la naturaleza analógica del tensor de resorte calibrado y la precisión con la que se selecciona la carga; (2) un pequeño efecto del flujo inspiratorio sobre la compresión del resorte, de forma que un mayor flujo inspiratorio produce una mayor compresión del resorte y un pequeño aumento de la carga (Caine & McConnell, 2000). Este efecto es común en todos los dispositivos de carga por resorte y su tamaño aumenta al aumentar el rango del resorte (es mayor en un resorte con un rango máximo de 90cmH2O que en uno con la mitad de este rango) y también es mayor con un ajuste de carga absoluta inferior (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Desarrollo y evaluación de un dispositivo de umbral de presión para el entrenamiento de los músculos inspiratorios en el contexto de la práctica deportiva. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Table with 2 rows: Modelo, Carga (- cmH2O) and 10 columns for resistance levels 0-10.

Clave para los niveles de resistencia
Resistencia baja
Resistencia media
Resistencia alta
Inspiratorio

Introducción..... 1
Precauciones..... 2
Descripción del producto..... 3
Entrenamiento con POWERbreathe 7 & 8
Funcionamiento de POWERbreathe..... 4, 5 & 6
Cuidado y mantenimiento 10
Ensamblaje de POWERbreathe 11
Información de contacto 12
Descargo de responsabilidad y Garantía..... 13
Especificaciones técnicas y Alcance de selección de carga 14

Contenido

Introducción..... 1



Manual del usuario



Funcionamiento de POWERbreathe

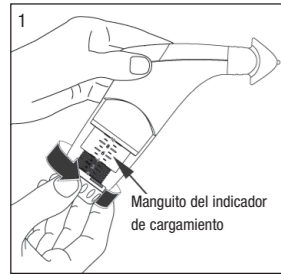


Diagrama 1: Cómo ajustar POWERbreathe
Retire la presilla para la nariz y el POWERbreathe Plus del paquete. Mientras sostiene el POWERbreathe Plus en posición vertical, trate de ajustar la carga de entrenamiento: gire la perilla de ajuste de carga en sentido a las manecillas del reloj para aumentar la carga de entrenamiento, gire la perilla de ajuste de carga en sentido contrario a las manecillas del reloj para disminuir la carga de entrenamiento. Observe que hay una regla numerada en el lateral del POWERbreathe Plus. A medida que gire la perilla de ajuste de carga, el manguito del indicador de carga interno se deslizará hacia arriba y abajo y le indicará en la regla su carga actual de entrenamiento.

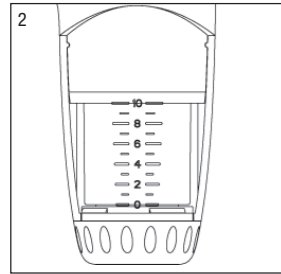


Diagrama 2: Carga 0
Ahora coloque el POWERbreathe Plus en carga 0. En esta carga, la base del manguito blanco interno debe estar alineada con la carga más baja de la regla tal como se indica en el diagrama. **Comentario: No intente reducir la carga a menos de 0 ya que esto podría dañar la rosca de ajuste.**

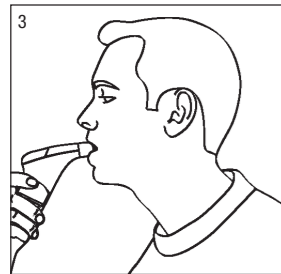


Diagrama 3: Cómo colocar POWERbreathe en su boca.
Asegúrese de estar sentado o parado, recto y sentirse relajado. Sostenga el POWERbreathe Plus por la cubierta del mango, coloque la boquilla en su boca de tal forma que sus labios cubran la protección externa para formar un cierre hermético y que los bloques para morder de la boquilla queden entre los dientes superiores e inferiores.

4

Entrenamiento con POWERbreathe

Comentario: las siguientes pautas de entrenamiento son bastante extenuantes y sólo las recomendamos para aquellos usuarios que están acostumbrados a realizar actividades físicas fuertes.

El entrenamiento con POWERbreathe Plus es como cualquier tipo de entrenamiento: los beneficios están directamente ligados al volumen de entrenamiento y si lo deja, los beneficios desaparecerán gradualmente. Si utiliza POWERbreathe Plus para mejorar su rendimiento, puede esforzarse un poco más y asegurarse de realizar el entrenamiento con POWERbreathe Plus regularmente.

Cuando entrena con POWERbreathe Plus para mejorar su rendimiento, utilice el mismo programa de entrenamiento "30 inhalaciones dos veces por día", pero sólo alcanzará beneficios óptimos en su entrenamiento si se ejercita con dureza. En otras palabras, respire tan profunda y fuertemente como pueda y trate de tener "algún fallo" dentro de las 30 inhalaciones. "Algún fallo" significa que no puede realizar una inhalación completa al intentar alcanzar las 30 inhalaciones. Si siente que puede inhalar más de 30 veces con facilidad, aumente su carga de entrenamiento un cuarto de giro. Esto puede implicar que pueda alcanzar menos de 30 inhalaciones la próxima sesión, pero siga con esa carga y en unos días podrá realizar 30 inhalaciones nuevamente. De esta manera, siempre estará entrenando en la mejor carga.

Cuanto más rápido pueda completar las 30 inhalaciones, mayor será el resultado en sus músculos inspiratorios. Para obtener beneficios de entrenamiento óptimos, inhale 30 veces tan rápido como pueda sin marearse. Recuerde que si comienza a sentirse mareado, sólo tome un descanso al final de cada respiración y espere hasta que sienta la necesidad de volver a respirar. No se sienta tentado de entrenar más de dos veces por día ni de inhalar más de 30 veces por sesión. Recuerde que la recuperación es una parte importante del proceso de entrenamiento y sus músculos inspiratorios necesitan descansar y adaptarse entre las sesiones de entrenamiento con POWERbreathe Plus.

8

Funcionamiento de POWERbreathe



Diagrama 4: Cómo inhalar a través de POWERbreathe Plus
Exhale tanto como pueda y luego inhale rápida y fuertemente a través de su boca. Tome tanto aire como pueda y tan rápido como pueda mientras endereza su espalda y extiende su pecho.



Diagrama 5: Cómo exhalar a través de POWERbreathe Plus.
Ahora exhale lenta y pasivamente por su boca hasta que sus pulmones queden vacíos, dejando que los músculos de su pecho y hombros se relajen. Haga una pausa hasta que sienta la necesidad de volver a respirar. Repita este ejercicio hasta que se sienta seguro de respirar por el POWERbreathe Plus. **Comentario: no jadee. Si comienza a sentirse mareado, disminuya la velocidad y haga una pausa cuando termine de exhalar.**



Diagrama 6: Cómo utilizar la perilla para la nariz
Ahora coloque la presilla de nariz para que junte sus orificios nasales tal como se muestra en el diagrama. Continúe practicando, inhale con fuerza y luego exhale despacio y saque todo el aire. **Comentario: la presilla para la nariz le ayudará a respirar por la boca en vez de por la nariz. Sin embargo, no es fundamental y para algunas personas es más cómodo ejercitarse sin la presilla para la nariz.**

5

POWERbreathe para realizar el precalentamiento antes de la ejercitación.

Un estudio reveló que una rutina de precalentamiento normal no calienta a los músculos respiratorios y esto produce dificultades respiratorias excesivas al comienzo de la actividad física. POWERbreathe Plus se puede utilizar específicamente para precalentar estos músculos antes de realizar la ejercitación, utilizando un ajuste de carga reducido.

Para realizar esto, primero necesitará determinar el ajuste actual de entrenamiento controlando la posición del manguito del indicador de carga de entrenamiento en la regla numerada. Para realizar ejercicios de precalentamiento, la resistencia de POWERbreathe Plus debe estar ajustada aproximadamente en el 80% de su resistencia normal de entrenamiento. Utilice la siguiente tabla a modo de guía para calcular su carga ideal de precalentamiento para su carga actual.

Carga de entrenamiento actual	Carga de precalentamiento ideal
10	8
9	7
8	6.5
7	5.5
6	5
5	4
4	3
3	2.5
2	1.5
1	1
0	0

Una vez que haya ajustado la carga adecuada de precalentamiento en el POWERbreathe Plus, realice dos series de 30 inhalaciones con dos minutos de descanso entre ambas sesiones. Trate de respirar de manera completa y fuerte. Esta rutina se debe completar en cinco minutos después de haber comenzado sus ejercicios, entrenamiento o competencia.

(COMENTARIO: un giro completo de la perilla de ajuste de carga aumenta o disminuye la resistencia de un nivel.)

9

Funcionamiento de POWERbreathe

Cómo encontrar la carga correcta de entrenamiento
Trate de realizar 30 inhalaciones en la carga 0 utilizando el método de respiración descrito. No se preocupe si no puede realizar 30 inhalaciones seguidas de una sola vez. Todos somos diferentes y puede llevarle tiempo fortalecer los músculos respiratorios.

- Si puede realizar 30 inhalaciones fácilmente, gire la perilla de ajuste de carga en sentido a las manecillas del reloj para incrementar el nivel de entrenamiento y repita los ejercicios.
- De esta manera, al incrementar la carga hasta que pueda realizar 30 inhalaciones, encontrará la mejor carga de entrenamiento para usted.
- Una vez que haya encontrado la carga correcta para usted, trate de realizar 30 inhalaciones dos veces por día, una por la mañana y otra por la noche.
- Con el tiempo sentirá que es más fácil inhalar 30 veces. Cuando esto suceda, aumente la carga de entrenamiento, aproximadamente a un cuarto de giro, para que sólo pueda realizar 30 inhalaciones. **Comentario: la regla sólo sirve de guía, no sienta que debe subir una carga completo cada vez que incrementa su carga de entrenamiento.**

Cómo mantener su respiración.
Después de cuatro o seis semanas, sus músculos respiratorios deben haber mejorado considerablemente y debe sentir menos jadeo cuando realiza la actividad. En esta etapa no necesitará utilizar POWERbreathe Plus todos los días para mantener su respiración. Si utiliza POWERbreathe Plus dos veces por día, día de por medio será suficiente para seguir disfrutando de una mejor respiración y un mejor rendimiento al ejercitar.

6

Cuidado y mantenimiento

Precauciones
POWERbreathe Plus está diseñado para proporcionar una mayor resistencia y durabilidad. Si lo cuida adecuadamente, POWERbreathe Plus durará muchos años. Lea las siguientes precauciones para asegurarse de que el POWERbreathe Plus se mantiene en excelentes condiciones:

- No intente reducir el ajuste de carga a menos de 0. Éste es el ajuste mínimo y si intenta aflojar el mecanismo aún más, puede dañar la rosca de ajuste.
- No intente separar la parte inferior y superior de la estructura principal del dispositivo. Estas partes deben permanecer siempre juntas.
- Guarde su POWERbreathe Plus en la bolsa con el cierre proporcionado o en un contenedor limpio. Asegúrese de que su POWERbreathe Plus esté seco antes de guardarlo.

Limpeza
Durante su uso, el POWERbreathe estará expuesto a saliva. **Se recomienda limpiarlo frecuentemente para mantenerlo en buenas condiciones de funcionamiento.**

Lave su POWERbreathe Plus con agua tibia durante aproximadamente diez minutos y luego límpielo con un paño suave y agua tibia corriente, prestando particular atención a la boquilla. Repita este procedimiento varias veces por semana. Retire el exceso de agua y apóyelo sobre una toalla limpia para que se seque.

Realice el mismo procedimiento una vez por semana, pero esta vez lave su POWERbreathe con una solución esterilizadora suave en lugar de agua. La solución esterilizadora empleada deberá ser para uso en equipos que estén en contacto con la boca, como por ejemplo, aquellas utilizadas para lavar maderas. Si tiene alguna duda, consulte a su farmacéutico o visite el sitio web www.powerbreathe.com para obtener más información.

Para mantener su POWERbreathe en excelentes condiciones después de haberlo sometido a un proceso de esterilización, sosténgalo hacia abajo debajo de la canilla y deje que el agua moje y pase por dentro de todo el dispositivo. Retire el exceso de agua y apóyelo sobre una toalla limpia para que se seque.

Si es necesario realizar una limpieza más profunda, POWERbreathe Plus puede desarmarse tal como se muestra en el diagrama de la página 11. Si realiza esto, tenga cuidado de no perder ninguna pieza.

Comentario: POWERbreathe Plus no se puede lavar en lavavajillas.

10

Entrenamiento con POWERbreathe

POWERbreathe Plus cuenta con una carga de entrenamiento ajustable que comienza en una carga que todos deben ser capaces de realizar. Si usted tiene alguna dificultad respiratoria o no está acostumbrado a realizar ejercicios o entrenamiento físico, puede que el ajuste más bajo sea demasiado exigente. Si este fuera el caso, le recomendamos que deje la carga de entrenamiento en la carga 0 durante la primera semana. Para comenzar, concéntrese en respirar profunda y fuertemente y exhale despacio y suavemente. Trate de inhalar 30 veces, dos veces al día. Si no puede realizar 30 inhalaciones de una vez, descanse unos minutos y comience de nuevo hasta que logre inhalar 30 veces en total.

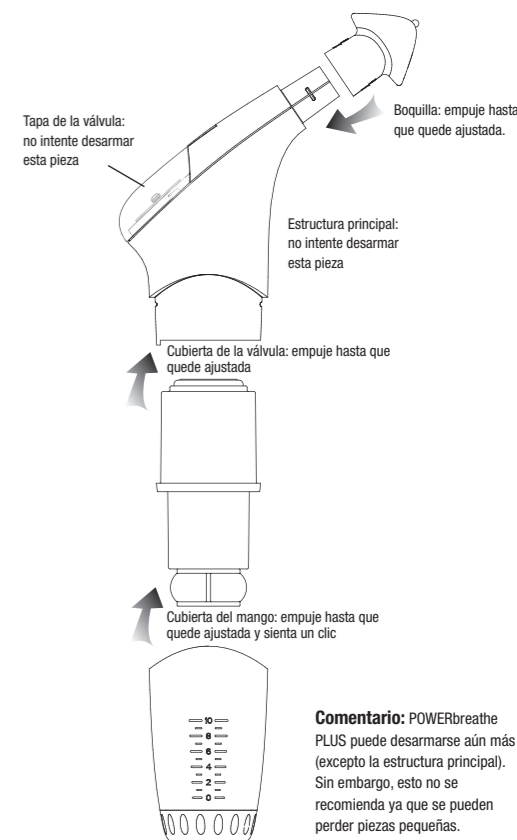
Una vez que haya podido completar fácilmente más de 30 inhalaciones sin parar, aumente la carga de entrenamiento un cuarto de giro. Este incremento implica que en la próxima sesión no podrá realizar 30 inhalaciones sin parar. Continúe entrenándose en esta carga y pronto deberá ser capaz de realizar 30 inhalaciones de una sola vez. Cada vez que pueda completar más de 30 inhalaciones sin parar, aumente la carga de entrenamiento una vez más. Intente aumentar la carga de entrenamiento un cuarto de giro cada semana.

Cuando comience a entrenarse con POWERbreathe Plus, quizás sienta que puede realizar más de 30 inhalaciones en la carga 0. Si este es el caso, aumente la carga de entrenamiento por un cuarto de giro cada día. Pronto alcanzará una carga exigente y puede resultarle difícil completar 30 inhalaciones de una sola vez. Una vez que haya alcanzado esta carga, sólo aumente una carga de entrenamiento una vez que puede realizar fácilmente 30 inhalaciones de nuevo.

Recuerde, si es un atleta profesional o si sólo quiere llegar hasta el final de las escaleras sin quedarse sin aliento, necesitará utilizar POWERbreathe Plus regularmente. Cuanto más se esfuerce en su entrenamiento con el POWERbreathe Plus, obtendrá mayores beneficios. Sin embargo, no intente inhalar más de 30 veces, dos veces por día o más de 30 inhalaciones en una sesión. En cambio, trate de alcanzar una carga cada vez más desafiante de 30 inhalaciones dos veces por día. Recuerde que la recuperación es una parte importante del proceso de entrenamiento y sus músculos inspiratorios necesitan descansar y adaptarse entre las sesiones de entrenamiento.

7

Ensamblaje de POWERbreathe PLUS



11