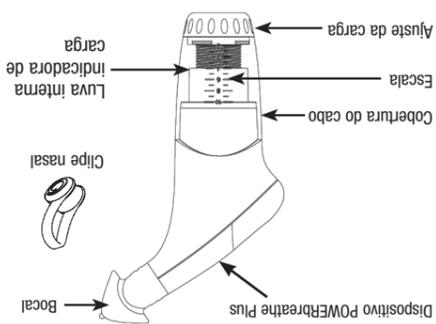


Bolsa de armazenamento



Manual do usuário



Descrição do produto

- Não utilize o POWERbreathe Plus se estiver com um timpano perfurado ou qualquer outra condição médica no ouvido
• O POWERbreathe Plus não é apropriado para pacientes com condições de debilidade cardíaca, asma e insuficiência cardíaca.
• O POWERbreathe Plus não é apropriado para pacientes com sintomas de piora na função cardíaca após TMR / TMI

Informações de contato

email: enquiries@powerbreathe.com
web: www.powerbreathe.com

Matriz: POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0FG, Inglaterra, Reino Unido
Telefone: +44 (0) 1926 816100

POWERbreathe South America
HaB América Do Sul Ltda
Aeroporto, 192-Chácara Marco Barueri - Sp - Brazil
CEP: 06419-260

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



Desenvolvido, projetado e fabricado com orgulho no Reino Unido

PRT PB118 Plus User Manual Portuguese JN3878 V5 © 10/2021 E & OE

- Não utilize o POWERbreathe Plus se estiver com um timpano perfurado ou qualquer outra condição médica no ouvido
• O POWERbreathe Plus não é apropriado para pacientes com sintomas de piora na função cardíaca após TMR / TMI
• O POWERbreathe Plus não é apropriado para pacientes com condições de debilidade cardíaca, asma e insuficiência cardíaca.
• O POWERbreathe Plus não é apropriado para pacientes com sintomas de piora na função cardíaca após TMR / TMI

PRECAUÇÕES:
Se estiver com resfriado, sinusite ou infecção no trato respiratório, o aconselhamento a não usar o Plus até que os sintomas desapareçam é essencial.
Se estiver em dúvida, consulte um médico.

Precauções

Isenção de responsabilidade

Os dispositivos POWERbreathe não são brinquedos. Este produto foi projetado para ser usado apenas em exercícios respiratórios. Não recomendamos qualquer outro uso.
Procure sempre orientação do seu médico ou outro provedor de saúde em caso de dúvidas que tiver quanto ao seu problema de saúde. Este produto não foi projetado para diagnóstico, cura ou prevenção de doenças. Os resultados individuais podem variar. Nenhuma alegação é feita ou sugerida quanto ao uso ou aos resultados do uso deste equipamento.

Os dispositivos POWERbreathe contêm peças pequenas e não são adequados para crianças com menos de 7 anos.

Nota: Este produto é lacrado para fins de higiene e não pode ser devolvido se a vedação for violada. A POWERbreathe International Ltd não faz qualquer afirmação ou dá qualquer garantia com relação a este manual ou aos produtos nele descritos.
O POWERbreathe é um produto patenteado e com projeto protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados. As especificações podem mudar sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.
O logotipo POWERbreathe é uma marca comercial registrada da POWERbreathe Holdings Ltd. Todos os nomes dos produtos POWERbreathe são marcas comerciais ou marcas comerciais registradas da POWERbreathe Holdings Ltd.

Garantia

Garantia limitada de 2 anos pelo fabricante
Esta garantia oferece ao comprador direitos legais específicos. O comprador também pode ter outros direitos legais. A POWERbreathe International Ltd por meio desta garante ao comprador original, cujo nome deve ser devidamente registrado junto à empresa, que o produto por ela vendido não contém defeitos de material ou de mão de obra. 2 anos (24 meses) a partir da data da compra.
As obrigações da POWERbreathe International Ltd sob esta garantia estão limitadas ao reparo e à substituição da peça ou das peças da unidade nas quais seja constatada, após inspeção, a presença de defeito de material ou de mão de obra. A má utilização, abuso ou acidentes, negligência das precauções, falta de manutenção ou uso comercial, gabinetes rachados ou quebrados não são cobertos por esta garantia. Durante o período de dois anos da garantia, o produto será reparado ou substituído (ao nosso critério e sem custos). A garantia não cobre danos ou danos consequentes causados por serviços não autorizados pela POWERbreathe International Ltd.
As garantias aqui descritas substituem expressamente quaisquer outras garantias, incluindo a garantia implícita de comercialização e/ou adequação a um propósito.

Para ativar a garantia
Certifique-se de registrar seu POWERbreathe Plus por www.powerbreathe.com
Obrigado.

Voce deve conhecer algumas técnicas de respiração, como as usadas em ioga, que estimulam a respiração pelo nariz. Embora o treinamento com o POWERbreathe exija a respiração pela boca e não pelo nariz, ele segue princípios similares e permitirá melhorias adicionais no fortalecimento e controle da respiração. O POWERbreathe complementará, portanto, essas técnicas de respiração.

Voce deve conhecer algumas técnicas de respiração, como as usadas em ioga, que estimulam a respiração pelo nariz. Embora o treinamento com o POWERbreathe exija a respiração pela boca e não pelo nariz, ele segue princípios similares e permitirá melhorias adicionais no fortalecimento e controle da respiração. O POWERbreathe complementará, portanto, essas técnicas de respiração.

O POWERbreathe utiliza uma técnica conhecida como treinamento de resistência. Isso fortalece os músculos respiratórios fazendo-os trabalhar mais intensamente, da mesma forma que os músculos respiratórios usados na inspiração. Ao se exercitar com o POWERbreathe, a resistência agnida sobre os músculos usados na inspiração – principalmente o diafragma e os músculos torácicos. Durante a expiração, não há resistência e voce pode expirar normalmente, permitindo o relaxamento dos músculos torácicos e respiratórios, expelindo naturalmente o ar dos pulmões.

Introdução

Especificações técnicas

Table with 2 columns: Component and Material. Includes items like Bocal (Elastômeros termoplásticos), Tampa transparente do cabo (Policarbonato), Punho macio de ajuste (ABS com sobreinjeção de santoprene), etc.

Faixa de seleção de carga

Os ajustes de carga exatos podem variar marginalmente, devido: (1) à natureza analógica do tensionador da mola calibrada e a precisão com que a carga é selecionada; (2) um pequeno efeito da taxa de fluxo inspiratória sobre a compressão da mola, de forma que taxas de fluxo inspiratórias maiores levam a maior compressão da mola e um pequeno aumento da carga (Caine & McConnell, 2000). Esse efeito é comum a todos os dispositivos com mola carregada, e sua intensidade é ampliada quando seu aumenta a faixa da mola (ele é maior em uma mola com faixa 90 cm H2O em comparação com uma com a metade dessa faixa) e também maior em ajustes de carga absoluta menores (Caine & McConnell, 2000).

Caine MP & McConnell AK. (2000). Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. Journal of Sports Engineering 3, 149-159.

Table with 2 rows: Modelo and Adjuste da Carga. The second row is a grid of resistance levels (0-10) for different models (RL, RM, RP).

Chave dos níveis de resistência
RL RESISTÊNCIA LEVE
RM RESISTÊNCIA MÉDIA
RP RESISTÊNCIA PESADA
Resistência leve: Para novos usuários
Resistência média: Para aqueles que estejam em forma física de média a boa
Resistência pesada: Apenas para aqueles que atingiram a carga máxima em um modelo de resistência média

Conteúdo
Introdução 1
Precauções 2-3
Descrição do produto 3
Guia rápido do POWERbreathe 4, 5-6
Treinamento com o POWERbreathe 7-8
POWERbreathe para aquecimento antes do exercício 9
Cuidados e manutenção 10
Montagem do POWERbreathe 11
Informações de contato 12
Isenção de responsabilidade e garantia 13
Especificações técnicas 14

Conteúdo



Manual do Usuário



Guia rápido do POWERbreathe

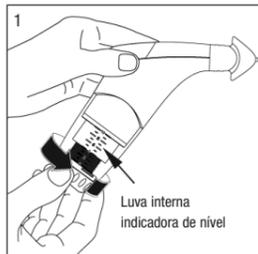


Diagrama 1: Ajustando o POWERbreathe Plus
Remova o POWERbreathe Plus e o clipe nasal da embalagem. Segurando o POWERbreathe Plus na vertical, pratique o ajuste da carga de treinamento: gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar o nível de treinamento; gire o botão de ajuste de carga no sentido anti-horário para reduzir a carga de treinamento.

Observe que uma escala numerada é visível na lateral do POWERbreathe Plus. Conforme o botão de ajuste de carga é girado, a luva interna indicadora de carga se move para cima ou para baixo, indicando a carga atual de treinamento nessa escala.

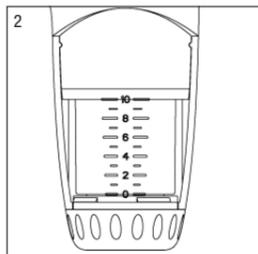


Diagrama 2: Carga 0

Agora ajuste o POWERbreathe Plus para carga 0. Nessa carga, a base da luva interna branca deve estar alinhada com a carga mais baixa da escala, conforme mostrado no diagrama. **Nota: não tente reduzir a carga abaixo do 0, pois isso poderá danificar a rosca de ajuste.**



Diagrama 3: Colocando o POWERbreathe Plus na sua boca.

Fique de pé ou sentado ereto e relaxe. Segurando o POWERbreathe Plus pelo cabo, coloque o dispositivo na boca de forma que os lábios cubram o bocal externo para formar uma vedação, e os blocos do mordedor do bocal estejam presos entre os dentes superiores e inferiores.

4

Treinamento com o POWERbreathe

Nota: As seguintes orientações de treinamento são bem vigorosas, e são recomendadas apenas a usuários acostumados com atividade física intensa.

O treinamento com o POWERbreathe Plus é igual a qualquer outro tipo de treinamento – o benefício é proporcional ao esforço e, se você parar, os benefícios desaparecerão gradualmente. Se estiver usando o POWERbreathe Plus para melhorar o seu desempenho, você pode se esforçar um pouco mais, bem como certificar-se de treinar com o seu POWERbreathe Plus regularmente.

Ao treinar para melhorar o desempenho com o POWERbreathe Plus, use o mesmo programa de treinamento de “30 respirações, duas vezes ao dia”, mas saiba que você só alcançará os melhores benefícios do treinamento ao treinar com afinco. Em outras palavras, inspire o mais profunda e vigorosamente que puder e tente chegar no “limite” com as 30 respirações. “Limite” significa que você não consegue completar uma respiração ao chegar nas 30 respirações. Se perceber que aguenta mais de 30 respirações com facilidade, aumente a carga de treinamento em um quarto de volta. Isso pode significar que você alcançará menos de 30 respirações na próxima sessão, mas persista – em poucos dias você voltará a alcançar 30 respirações novamente. Dessa forma, você estará sempre treinando no nível ótimo.

Quanto mais rápido você completar as 30 respirações, maior será o efeito do treinamento nos seus músculos inspiratórios. Para obter os melhores benefícios do treinamento, complete as 30 respirações o mais rápido que puder, sem sentir tonturas. Se começar a sentir tonturas, lembre-se de fazer uma pausa no fim de cada respiração e aguarde até sentir a necessidade de respirar novamente. Não treine mais de duas vezes ao dia, ou por mais de 30 respirações em uma sessão. Lembre-se de que a recuperação é uma parte importante do processo de treinamento e de que seus músculos respiratórios precisam de tempo para descanso e adaptação entre as sessões de treinamento do POWERbreathe Plus.

8

Guia rápido do POWERbreathe



Diagrama 4: Inspirando através do POWERbreathe Plus

Expire o máximo possível e então inspire rápido e com força pela boca. Absorva o máximo de ar que puder, o mais rápido possível, deixando as costas retas e expandindo o tórax.



Diagrama 5: Expirando através do Plus

Agora expire de forma lenta e passiva através da boca até que os pulmões estejam vazios, deixando que os músculos do tórax e ombros relaxem. Faça uma pausa até sentir necessidade de respirar novamente. Repita esse exercício até se sentir confiante em respirar através do Plus. **Nota: não fique ofegante – se começar a sentir tonturas, diminua o ritmo da respiração e faça uma pausa ao final da expiração.**



Diagrama 6: Usando o clipe nasal.

Coloque o clipe nasal para fechar as narinas, conforme mostrado no diagrama. Continue o treinamento de inspirar vigorosamente e expirar lenta e completamente. Nota: o clipe nasal irá ajudá-lo a respirar através da boca em vez do nariz. Entretanto, ele não é essencial e algumas pessoas acham mais confortável treinar sem o clipe nasal.

5

POWERbreathe para aquecimento antes do exercício

Pesquisas mostram que as rotinas normais de aquecimento pré-exercícios negligenciam o aquecimento dos músculos respiratórios, levando a falta de ar excessiva durante o início do exercício. O POWERbreathe Plus pode ser usado para aquecer especificamente esses músculos antes dos exercícios, usando uma configuração de carga reduzida.

Para fazer isso, é preciso determinar primeiramente a configuração de treinamento atual, verificando a posição da luva indicadora de nível de treinamento na escala numérica. Para os exercícios de aquecimento, a resistência do POWERbreathe Plus deve ser definida para aproximadamente 80% da resistência normal de treinamento. Como orientação, use a tabela a seguir para calcular a carga ideal de aquecimento a partir da carga de treinamento atual.

Carga de treinamento atual	Carga de aquecimento 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

Depois que o POWERbreathe Plus estiver definido no nível de aquecimento adequado, realize duas séries de 30 respirações com descanso de dois minutos entre cada série. Tente inspirar completa e vigorosamente. Esta rotina deve ser concluída em até cinco minutos antes de começar a atividade física, o treinamento ou a competição.

(NOTA: uma volta completa do ajuste de carga move a resistência para cima ou para baixo em um nível.)

9

Guia rápido do POWERbreathe

Encontrando o nível de treinamento correto

Tente completar 30 respirações no nível 0 usando o método de respiração descrito. Não se preocupe se não conseguir completar 30 respirações logo na primeira tentativa. Cada pessoa é diferente e pode levar algum tempo para fortalecer os músculos respiratórios.

• Se você conseguir completar 30 respirações com facilidade, gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar o nível de treinamento e repita os exercícios.

• Dessa forma, aumentando gradualmente o nível até conseguir completar apenas as 30 respirações, você encontrará o melhor nível de treinamento para você.

• Depois de encontrar o nível correto, tente completar 30 respirações, duas vezes ao dia – uma vez de manhã e uma vez à noite.

• Com o passar do tempo, será mais fácil completar 30 respirações. Quando isso acontecer, aumente o nível de treinamento em aproximadamente um quarto de giro, para conseguir completar apenas 30 respirações. Nota: a escala é somente para orientação – não sinta que deve subir um incremento inteiro cada vez que aumentar a carga de treinamento.

Manutenção da respiração

Após quatro a seis semanas, os músculos respiratórios devem ter melhorado substancialmente, e você deve sentir menos falta de ar durante as atividades. Nessa etapa, você não precisará usar seu POWERbreathe Plus todos os dias para manter sua respiração melhorada. Usar o seu POWERbreathe Plus duas vezes em dias alternados será suficiente para continuar a desfrutar de menos falta de ar e melhor desempenho nos exercícios.

6

Cuidados e manutenção

Precauções

O POWERbreathe Plus foi projetado para ser o mais robusto e durável possível. Com alguns cuidados, seu POWERbreathe Plus deve durar por muitos anos. Leia as precauções a seguir para garantir que o POWERbreathe Plus continue em boas condições:

• Não tente reduzir o ajuste de carga abaixo do nível 0 – esta é a configuração mínima, e tentar desparafusar ainda mais o mecanismo poderá danificar a linha de ajuste.

• Não tente separar as porções superiores e inferiores do corpo principal do dispositivo – eles devem permanecer encaixados.

• Guarde o seu POWERbreathe Plus na bolsa de armazenamento fornecida ou em um recipiente limpo. Verifique sempre se o POWERbreathe Plus está seco antes de guardá-lo.

Limpeza

Seu POWERbreathe será exposto à saliva durante o uso e recomendamos limpá-lo com frequência para mantê-lo em boas condições de uso.

Algumas vezes por semana, mergulhe seu POWERbreathe em água morna por cerca de dez minutos e limpe-o com um pano macio embaixo de água corrente morna, tomando cuidado especial com o bocal. Sacuda o excesso de água e deixe-o sobre uma toalha limpa até secar.

Uma vez por semana, execute o mesmo procedimento mas mergulhe o POWERbreathe em uma solução de limpeza suave ou em uma solução de limpeza aprovada em vez de água. A solução de limpeza usada deve ser específica para uso em equipamentos que entram em contato com a boca, como as utilizadas em mamadeiras. Os tabletes de limpeza do POWERbreathe estão disponíveis em estabelecimentos por todo o país, ou visite www.powerbreathe.com para obter mais detalhes.

Para manter o seu POWERbreathe em condições ideais, após a limpeza, segure-o de cabeça para baixo sob uma torneira aberta e deixe a água correr através do dispositivo. Sacuda o excesso de água e deixe-o sobre uma toalha limpa até secar.

Se for necessária uma limpeza maior, o POWERbreathe Plus pode ser desmontado em suas peças integrantes conforme demonstrado no diagrama da página 11. Ao desmontar o POWERbreathe Plus, tome cuidado para não perder nenhum componente.

Nota: o POWERbreathe Plus não é adequado para uso em máquinas de lavar louça.

10

Treinamento com o POWERbreathe

O POWERbreathe Plus possui uma carga de treinamento ajustável que inicia em um nível que todos devem ser capazes de completar. Se tiver problemas respiratórios ou estiver desacostumado com treinamentos ou exercícios físicos, você poderá considerar o nível mais baixo muito desafiador. Se for o caso, recomendamos manter a carga de treinamento no nível 0 durante a primeira semana. Para começar, concentre-se em inspirar profunda e vigorosamente, e em expirar lenta e suavemente. Tente completar 30 respirações, duas vezes ao dia. Se não conseguir completar 30 respirações em uma tentativa, descanse por um minuto e tente novamente, até atingir o total de 30 respirações.

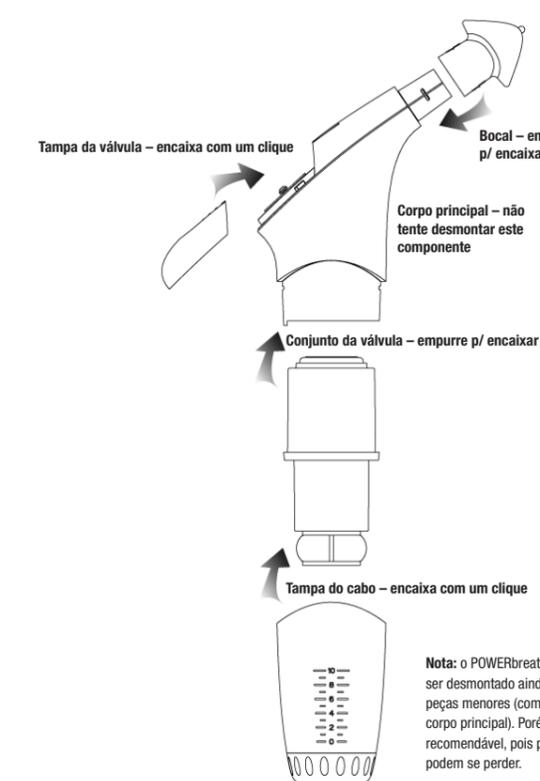
Depois de conseguir completar mais de 30 respirações sem parar e com facilidade, aumente o nível de treinamento em um quarto de giro. Esse aumento pode significar que você não conseguirá completar 30 respirações sem parar na próxima sessão. Continue a treinar neste nível, e logo você poderá completar 30 respirações em uma tentativa. Cada vez que conseguir completar mais de 30 respirações sem parar e com facilidade, aumente o nível de treinamento novamente. Tente aumentar o nível de treinamento em um quarto de giro a cada semana.

Ao começar o treinamento com o POWERbreathe Plus, você poderá completar mais de 30 respirações no nível 0 com facilidade. Se for o caso, aumente o nível de treinamento em um quarto de giro a cada dia. Você logo atingirá um nível desafiador e considerará difícil completar 30 respirações em uma tentativa. Ao atingir esse nível, só aumente o nível de treinamento depois de conseguir completar mais de 30 respirações com facilidade novamente.

Lembre-se de que, sendo um grande atleta ou desejando apenas subir escadas sem ficar sem ar, o POWERbreathe Plus precisa ser usado regularmente. Quanto mais esforço investir no seu treinamento com o POWERbreathe Plus, maiores serão os benefícios desfrutados. Contudo, não tente realizar mais de duas séries de 30 respirações por dia, ou mais de 30 respirações em uma sessão. Em vez disso, concentre-se em atingir o nível mais desafiador para as 30 respirações, duas vezes ao dia. Lembre-se de que a recuperação é uma parte importante do processo de treinamento e de que seus músculos respiratórios precisam de tempo para descanso e adaptação entre as sessões de treinamento.

7

Montagem do POWERbreathe PLUS



Nota: o POWERbreathe Plus pode ser desmontado ainda mais em peças menores (com exceção do corpo principal). Porém isso não é recomendável, pois peças menores podem se perder.

11