

Bolsa para armazenamento



Manual do usuário



Diagrama 1: Ajuste do POWERbreathe
Retire o POWERbreathe EX1 da embalagem. Segurando o POWERbreathe EX1 na posição vertical, pratique o ajuste da carga de treinamento: Gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar a carga de treinamento; gire o botão de ajuste de carga no sentido anti-horário para reduzir a carga de treinamento. Observe que uma escala numerada fica visível na lateral do POWERbreathe EX1. Conforme o botão de ajuste de carga é girado, a faixa indicadora branca interna se move para cima ou para baixo, indicando sua carga de treinamento atual nesta escala. Consulte a página 7: Encontre sua carga de treinamento correta para definir a resistência correta para você treinar.

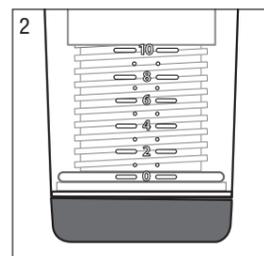


Diagrama 2: Carga 0
Agora configure o POWERbreathe EX1 para a carga 0. Nesta carga, a base da faixa branca interna deve ficar alinhada com o menor número da escala, conforme mostrado no diagrama. **Nota: Não tente reduzir a carga abaixo de 0, pois isso pode danificar a rosca de ajuste.**

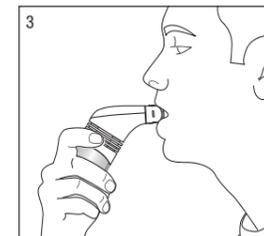


Diagrama 3: Colocando o POWERbreathe EX1 na sua boca
Fique sentado ou em pé e relaxe. Segurando o POWERbreathe EX1 pela alça, coloque o bocal na boca de modo que seus lábios cubram a proteção externa fazendo uma vedação, e os blocos de mordida do bocal fiquem presos entre os dentes superiores e inferiores.



Diagrama 4: Inalação através do POWERbreathe EX1.
Em primeiro lugar, respire lenta e passivamente, o máximo que puder, enchendo os pulmões com o máximo de ar possível, segure o ar por 1 segundo.

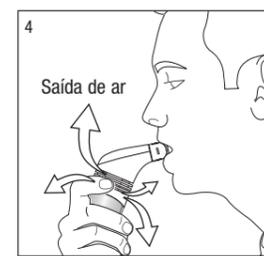


Diagrama 5: Expirando através do POWERbreathe EX1.
Respire rapidamente e com força pelo bocal, expirando o máximo de ar que conseguir.
Nota: Não fique ofegante – se começar a se sentir tontura, diminua a velocidade e faça uma pausa no final da expiração.

Quando encontrar a carga correta, tente completar 5 séries de 5 respirações por dia com um minuto de descanso entre as séries, e faça isso 5 vezes por semana.

diário e manter um registro do seu progresso, acesse: powerbreathe.com

Alcançando uma boa técnica de treinamento:

Ao expirar pelo POWERbreathe EX1, você deve expirar pela boca o mais rápido e com a maior força possível. Ao inspirar, inspire lenta e suavemente até que seus pulmões estejam completamente cheios. Faça uma pausa até sentir vontade de expirar novamente antes de expirar de forma rápida e vigorosa novamente.

Você perceberá que fica mais difícil esvaziar completamente os pulmões à medida que continua respirando durante uma sessão de treinamento. Isso ocorre porque os músculos da respiração estão ficando cansados. Se não conseguir mais respirar de forma satisfatória, faça uma pequena pausa antes de continuar o treinamento. Se você não conseguir completar uma respiração no início da sua sessão de treinamento, a carga pode estar muito alta. Nesse caso, basta diminuir a carga de treinamento em meia volta e continuar sua sessão. Nota: O treinamento deve parecer desafiador, mas não deve causar desconforto. No final das 5 séries de 5

respirações, você deverá sentir como se não pudesse mais continuar.

Se sentir falta de ar, tonturas ou precisar tossir, faça uma pausa. Depois de se recuperar, continue a sessão de treinamento até completar as 5 séries de 5 respirações. Se perder uma sessão de treinamento, simplesmente complete a sessão o quanto antes. Se perder por mais de 12 horas, ignore a sessão perdida e continue com sua próxima sessão de treinamento normalmente.

Mantendo sua respiração:

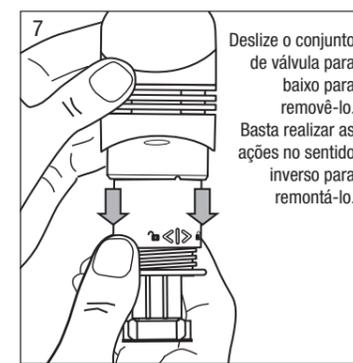
Depois de 5 semanas, seus músculos respiratórios devem ter melhorado substancialmente e você deverá sentir uma melhora na respiração. Nesta fase, você não precisará usar o POWERbreathe EX1 todos os dias para manter sua respiração melhorada. Deve ser suficiente treinar com o dispositivo POWERbreathe EX1 apenas 3 dias por semana para continuar mantendo as melhorias.



Nota: as partes componentes (com exceção do conjunto da válvula) do POWERbreathe EX1, podem ser desmontadas. Isso não é recomendado, pois peças pequenas podem ser facilmente perdidas.



Para destravar e liberar o conjunto da válvula do corpo principal, remova a tampa da alça. Gire suavemente o conjunto da válvula no sentido anti-horário para destravar.



Deslize o conjunto de válvula para baixo para removê-lo. Basta realizar as ações no sentido inverso para remontá-lo.

* Esta garantia confere direitos legais específicos ao comprador. O comprador também pode ter outros direitos legais. A POWERbreathe International Ltd. garante ao comprador original, cujo nome será devidamente registrado, que o produto vendido por ela está livre de defeitos de material e mão de obra. As obrigações da POWERbreathe International Ltd. sob esta garantia estão limitadas ao reparo e substituição da peça ou peças da unidade que sejam consideradas defeituosas no material ou mão de obra após inspeção. O uso indevido, abuso ou acidentes, negligência com relação aos cuidados, manutenção inadequada ou uso comercial, caixas rachadas ou quebradas não são cobertos por esta garantia. Durante o período de garantia de dois anos, o produto será reparado ou substituído (a nosso critério, sem custo). A garantia não cobre danos ou prejuízos consequentes causados por serviços não autorizados pela POWERbreathe International Ltd. As garantias aqui contidas substituem expressamente quaisquer outras garantias, incluindo garantia implícita de comercialização e/ou adequação à finalidade.

Para ativar sua garantia
Registre a compra do seu POWERbreathe EX1 acessando www.powerbreathe.com
Agradecemos

Orientação para os pacientes

Siga as instruções abaixo, a menos que seja instruído de outra forma pelo seu médico. Antes de iniciar os exercícios, leia atentamente a seção de cuidados nas páginas 2 e 3 deste manual.

Encontrando sua carga de treinamento correta:

A rotina recomendada de EMT POWERbreathe é de 5 séries de 5 respirações por dia. Para aproveitar ao máximo o treinamento, esses exercícios devem ser realizados com a carga mais forte possível, mas que não cause desconforto.

Para o primeiro dia de treinamento, configure seu dispositivo POWERbreathe EX1 para a carga 0 (consulte os Diagramas 1 e 2 - "Adaptando-se ao POWERbreathe EX1"). Algumas pessoas podem achar os exercícios muito desafiadores com essa carga. Se achar que não consegue completar 5 respirações com essa carga de uma só vez, faça um breve descanso e comece novamente até ter acumulado um total de 5 respirações. Descanse por 1 minuto e depois repita com o objetivo de mais 5 respirações com descanso, se necessário.

Se achou difícil completar as 5 respirações na carga 0 de uma só vez, trabalhe gradualmente até 5 séries de 5 respirações com essa carga, fazendo pausas quando

necessário e descansando por pelo menos 1 minuto entre as séries.

Se achar que consegue facilmente completar as 5 séries de 5 respirações com carga 0, no dia seguinte você deverá configurar seu POWERbreathe EX1 para a carga 1. Complete os exercícios novamente. Com este método, continue aumentando a carga do treinamento em 1 configuração por dia, até que consiga completar apenas 5 respirações de treinamento em uma única tentativa. Quando chegar a este ponto, continue treinando com esta carga fazendo 5 séries de 5 respirações com 1 minuto de descanso entre cada série, e repita isso 5 vezes por semana.

Após uma semana de treinamento com o POWERbreathe EX1 com a mesma carga, aumente a carga em meia volta. Continue treinando com essa carga por mais uma semana. Deste ponto em diante, você deve tentar aumentar a carga em meia volta a cada semana.

Para obter um exemplo de um diário de treinamento típico e para baixar/imprimir páginas em branco do

Contraindicações: Leia a seção de cuidados nas páginas 2 e 3 deste manual para avaliar a adequação de um paciente ao treinamento muscular expiratório (TME).

Os pacientes devem ser orientados sobre o uso adequado do POWERbreathe EX1 antes de iniciar o treinamento. Familiarize-se com o funcionamento do dispositivo antes de ajudar um paciente em seu uso correto consultando as seções "Adaptando-se ao POWERbreathe EX1" e "Treinamento com o POWERbreathe EX1 - Orientação para os pacientes".

Nota: Alguns pacientes podem não conseguir ou não querer usar o bocal. Neste caso, o bocal do POWERbreathe EX1 pode ser substituído por uma máscara facial acoplada a um espaçador EX1, para permitir o treinamento.

Configurando a carga de treinamento: Com base em pesquisas clínicas na área de EMT/EMST, uma carga de treinamento entre 50%-75% da PEmáx. dos pacientes, dependendo da condição médica dos pacientes, mostra-se como mais benéfica.

Se tiver acesso a um meio para medir a força muscular expiratória, você poderá configurar a carga de treinamento inicial para 50%-75% da Pressão expiratória máxima (PEmáx) usando a tabela de conversão da página 14.

Depois disso, a carga de treinamento deve ser aumentada semanalmente para manter o efeito do treinamento.

Ensinando uma boa técnica de treinamento:
Os primeiros dias são os mais desafiadores

para o paciente, pois eles precisarão de um treinamento cuidadoso e sensível, incluindo a possibilidade de pequenas pausas.

À medida que os músculos expiratórios ficam cansados, o paciente pode achar mais difícil expirar completamente no final da expiração.

Os pacientes devem ser encorajados a expirar contra a carga o mais rápido possível, a fim de revigorar ao máximo seus músculos expiratórios. Os pacientes podem precisar de pausas durante uma sessão de treinamento para tossir ou porque se sentem sem fôlego. É importante que a duração dessas pausas seja minimizada, se possível, a fim de manter o estímulo de treinamento para tossir ou porque se sentem sem fôlego. É importante que a duração desses períodos de "descanso" forçados.

Treinamento de manutenção:
Depois de 5 semanas de treinamento, os músculos expiratórios do paciente devem ter melhorado substancialmente. Nesta fase não é necessário treinar com o POWERbreathe EX1 5 dias por semana para manter a respiração melhorada. Treinar com o POWERbreathe EX1 três vezes por semana será suficiente para manter os efeitos do treinamento.