

Iniciando o POWERbreathe

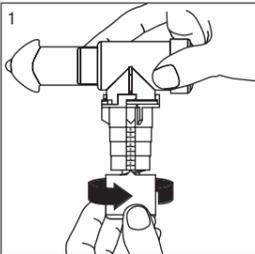


Diagrama 1: Ajustando o POWERbreathe

Retire o POWERbreathe, tampa do cabo e clipe do nariz da embalagem. Segurando o POWERbreathe na vertical, treine o ajuste do nível de treinamento: gire no sentido horário o botão de ajuste da carga para aumentar o nível do treinamento; gire no sentido anti-horário o botão de ajuste da carga para diminuir o nível do treinamento. Observe que a escala numerada é visível na lateral do POWERbreathe, proporcionando uma diretriz ao selecionar o nível de treinamento. Observação: não aperte demais o botão de ajuste acima do nível 9, visto que pode causar danos no mecanismo.

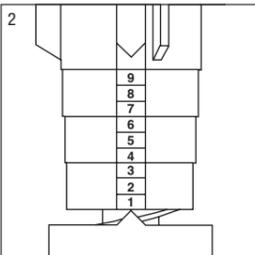


Diagrama 2: Nível 1

Ajuste o POWERbreathe para o nível 1. Neste nível, a ponta da seta no botão de ajuste da carga deve estar alinhada com a extremidade inferior da escala, conforme mostra o diagrama.

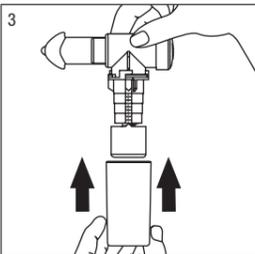


Diagrama 3: Recolocando a tampa do cabo

Empurre a tampa do cabo para dentro do POWERbreathe, cobrindo a escala e o botão de ajuste da carga. **Observação: verifique sempre se a tampa do cabo está na posição correta antes de respirar pelo POWERbreathe, visto que isto permite que o mecanismo funcione corretamente.**

4

Treinamento com o POWERbreathe

Observação: as diretrizes de treinamento a seguir são árduas e recomendamos somente para aqueles usuários acostumados à atividade física forte.

O POWERbreathe é como qualquer outro tipo de treinamento – você retira aquilo que colocou e, se parar de treinar, os benefícios desaparecem gradualmente. Se estiver usando o POWERbreathe para melhorar seu desempenho, talvez você queira exigir de si um pouco mais, como também assegurar o treinamento regular com o POWERbreathe.

Ao treinar para desempenho com o POWERbreathe, use o mesmo programa de treinamento “30 respirações duas vezes ao dia”, mas esteja ciente de que somente atingirá os benefícios de treinamento ótimos quando treinar muito. Em outras palavras, respire o mais profundo e mais forte que conseguir e tenha como objetivo atingir “falha” durante 30 respirações. “Falha” significa que você não consegue concluir uma respiração completa quando atinge 30 respirações. Se acha que consegue mais de 30 respirações com facilidade, aumente girando um quarto da volta no botão de ajuste. Isto pode significar que você consegue menos de 30 respirações na próxima sessão, mas fique aí, dentro de dias você conseguirá concluir 30 respirações novamente. Desta forma, você sempre treina num nível ótimo.

Quanto mais rápido concluir 30 respirações, maiores serão os efeitos do treinamento nos músculos inspiratórios. Para obter benefícios de treinamento ótimos, conclua 30 respirações o mais rápido possível sem ficar tonto. Lembre-se, se começar a sentir-se tonto, faça uma pausa ao fim de cada respiração e espere até que sinta necessidade de respirar novamente. Não tente treinar mais de duas vezes ao dia ou fazer mais de 30 respirações numa sessão. Lembre-se, a recuperação é uma parte importante do processo de treinamento e os músculos inspiratórios precisam de tempo para descansar e adaptar-se entre as sessões de treinamento.

8

Iniciando o POWERbreathe

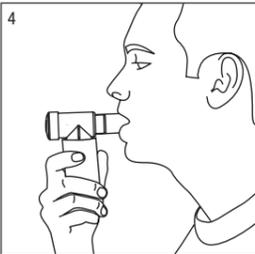


Diagrama 4: Colocando o POWERbreathe na boca

Sente-se ou fique em pé, numa posição em que se sinta relaxado.

Segurando o POWERbreathe pela tampa do cabo, coloque o bocal na boca de forma que os lábios cubram o escudo externo para formar um selo.

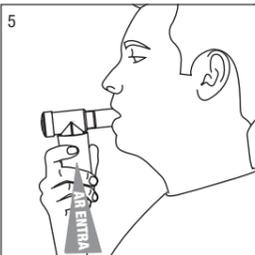


Diagrama 5: Inspirando por meio do POWERbreathe

Expire o máximo que conseguir, em seguida, faça uma respiração rápida, forte pela boca. Inspire o mais que conseguir, o mais rápido que puder, endireitando as costas e alargando o peito.

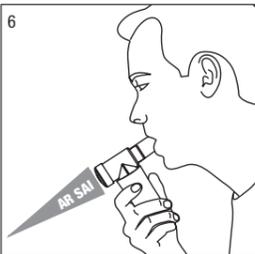


Diagrama 6: Expirando por meio do POWERbreathe

Expire lenta e passivamente pela boca até que os pulmões estejam vazios, deixando os músculos do peito e dos ombros relaxados. Faça uma pausa até sentir necessidade de respirar novamente.

Repita este exercício até sentir-se confiante em relação à respiração com o POWERbreathe. **Observação: não respire ofegantemente - se começar a sentir tontura, diminua a respiração e faça uma pausa até o fim da expiração.**

5

O POWERbreathe para aquecimento antes de exercícios

As pesquisas demonstraram que a rotina normal de aquecimento pré-exercícios negligência o aquecimento dos músculos respiratórios, levando à respiração ofegante excessiva durante o início do exercício. Você pode usar o POWERbreathe para aquecer especificamente esses músculos antes dos exercícios, utilizando uma configuração de carga reduzida.

Para tal, primeiro é necessário determinar a configuração de treinamento atual, retirando a tampa do cabo e verificando o nível de treinamento na escala numerada. Para exercícios de aquecimento, deve-se configurar a resistência do POWERbreathe em aproximadamente 80% da sua resistência normal de treinamento. Use a tabela a seguir para calcular a carga de aquecimento ideal a partir da sua carga de treinamento atual.

Carga de treinamento atual	Carga de aquecimento ideal
9	7
8	6
7	5.5
6	4.5
5	4
4	3
3	2
2	1.5
1	1

Depois de configurar o POWERbreathe no nível de aquecimento apropriado, realize duas sessões de 30 respirações com intervalo de dois minutos entre cada sessão. Tente respirar forte e completamente. Realize esta rotina cinco minutos antes de começar seu trabalho, treinamento ou competição.

(OBSERVAÇÃO: uma volta completa no ajustador da carga move a resistência para cima ou baixo um nível.)

9

Iniciando o POWERbreathe

Usando o clipe do nariz

Coloque o clipe do nariz para juntar as narinas. Continue treinando a respiração forte, em seguida, expirando lenta e completamente. **Observação: o clipe do nariz ajuda a respirar pela boca em vez do nariz. Porém, não é essencial e muitas pessoas acham mais confortável treinar sem o clipe do nariz.**

Encontrando o nível de treinamento correto

Tente concluir 30 respirações no nível 1 usando o método de respiração descrito. Não se preocupe se não conseguir completar logo 30 respirações. As pessoas são diferentes e pode demorar algum tempo para desenvolver os músculos respiratórios.

• Se conseguir concluir 30 respirações com facilidade, retire a tampa do cabo e gire no sentido horário o botão de ajuste da carga para aumentar o nível do treinamento. Recoloque a tampa do cabo e repita os exercícios.

• Aumentando gradualmente o nível até que consiga concluir 30 respirações, encontrará o melhor nível de treinamento para você.

• Depois de encontrar o nível correto, tenha como objetivo concluir 30 respirações duas vezes ao dia, uma de manhã e a outra a noite.

• Com o tempo verá que se torna fácil concluir 30 respirações. Quando isto acontecer, aumente o nível de treinamento, girando um quarto da volta para que consiga concluir 30 respirações. **Observação: a escala é somente uma diretriz – você não tem de mover para cima um incremento inteiro cada vez que aumentar a carga do treinamento.**

Mantendo a respiração

Após quatro a seis semanas, os músculos respiratórios devem ter melhorado substancialmente e você deverá se sentir menos ofegante durante a atividade. Nesta fase, não precisará usar o POWERbreathe diariamente para manter a respiração aprimorada. Basta usar o POWERbreathe duas vezes a cada dois dias para continuar a tirar proveito de um melhor estilo de vida e desempenho melhorado.

6

Cuidado e manutenção

Precauções

O POWERbreathe foi desenvolvido para durar o maior tempo possível. Com alguns cuidados, o POWERbreathe deve durar muitos anos. Leia os cuidados a seguir para assegurar que o POWERbreathe mantenha-se em boas condições:

• Não aperte demasiadamente o botão de ajuste da carga: o nível máximo é quando a seta do ajustador cobre o número 9 na escala.

• Não afrouxe demasiadamente o botão do ajustador: ao afrouxar o ajustador, tente não baixar mais do que 1 (conforme descrição anterior), visto que isto desaparafusa o ajustador da seção aparafusada. Se isso acontecer, aparafuse novamente o ajustador na seção aparafusada, verificando se a mola está na posição correta.

• Não retire o tampão extremo. A válvula da palheta unidirecional pode ficar frouxa.

• Guarde o POWERbreathe na bolsa ou num recipiente limpo. Verifique sempre se o POWERbreathe está seco antes de guardá-lo.

Limpeza

O POWERbreathe estará exposto a saliva durante a utilização, pelo que recomendamos que o limpe frequentemente para manter a higiene e bom funcionamento do dispositivo.

Algumas vezes por semana, mergulhe o seu POWERbreathe em água quente durante cerca de dez minutos e limpe-o com um pano suave sob água quente corrente, prestando particular atenção ao bocal. Sacuda a água em excesso e deixe-o secar sobre uma toalha limpa.

Uma vez por semana, efectue o mesmo procedimento, mas mergulhe o seu POWERbreathe numa solução de limpeza suave ou desinfetante aprovada em vez de água. A solução de limpeza tem de ser adequada a equipamentos que entrem em contacto com a boca, tais como a utilizada em biberões. Estão disponíveis pastilhas de limpeza POWERbreathe nos retalhistas em todo o país ou visite www.powerbreathe.com para obter mais detalhes.

Para manter o seu POWERbreathe nas melhores condições, após a limpeza, mantenha-o virado para baixo sob água corrente para que a água possa percorrer o dispositivo. Sacuda a água em excesso e deixe-o secar sobre uma toalha limpa.

10

Treinamento com o POWERbreathe

O POWERbreathe tem uma carga de treinamento ajustável que começa com um nível que todas as pessoas conseguem lidar. Se tiver algum problema respiratório ou não está acostumado com treinamento ou exercício físico, poderá achar o ajuste inferior muito desafiante. Se for o caso, recomendamos que deixe, durante a primeira semana, a carga de treinamento no nível 1. Para começar, concentre-se na inspiração forte e profundamente, e expire lenta e suavemente. Tente concluir 30 respirações duas vezes ao dia. Se não conseguir concluir 30 respirações numa tentativa, descanse durante um minuto e recomece, até que tenha atingido o total de 30 respirações.

Depois de conseguir facilmente concluir mais de 30 respirações sem parar, aumente girando um quarto da volta. Este aumento pode indicar que, na próxima sessão, não consiga concluir 30 respirações sem parar. Continue treinando neste nível e, em breve, conseguirá concluir 30 respirações. Sempre que achar fácil concluir mais de 30 respirações sem parar, aumente novamente o nível de treinamento.

Tenha como objetivo aumentar o nível de treinamento girando um quarto da volta todas as semanas.

Quando começa o treinamento com o POWERbreathe, você pode achar que é fácil concluir mais de 30 respirações no nível 1. Se for o caso, aumente o nível de treinamento girando um quarto da volta a cada dia. Logo atingirá o nível que é desafiante e achará difícil concluir 30 respirações numa tentativa. Assim que atingir esse nível, somente aumente o nível de treinamento quando conseguir concluir facilmente mais de 30 respirações.

Lembre-se de que, quer seja um atleta de topo, ou quer apenas chegar ao topo das escadas sem ficar ofegante, você precisa usar o POWERbreathe regularmente. Quanto mais esforço investe no treinamento com o POWERbreathe, mais benefícios terá. Porém, não tente realizar mais de duas sessões de 30 respirações por dia, ou mais de 30 respirações numa sessão. Em vez disso, concentre-se em atingir o nível mais desafiante para 30 respirações duas vezes ao dia. Lembre-se, a recuperação é uma parte importante do processo de treinamento e os músculos inspiratórios precisam de tempo para descansar e adaptar-se entre as sessões de treinamento.

7

Especificações técnicas

Material do bocal: PVC, não fabricado com látex de borracha natural ou ftalatos.

Material da válvula da palheta: Borracha de silicone

Material do anel em O: Borracha de nitrilo

Mola: Aço inoxidável

Pressurizador: Nylon reforçado 66

Tampa do cabo, parte principal, câmara inferior, tampão externo, ajustador da carga e clipe do nariz: Polipropileno

Faixa de seleção de carga

(As válvulas são aproximadas e podem variar entre as unidades)

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.

Modelo	Carga (- cmH ₂ O)								
	Ajuste da Carga								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
RL	10	20	30	40	50	60	70	80	90
RM	10	30	50	70	90	110	130	150	170
RP	10	40	70	100	130	160	190	220	250

RL

RESISTENCIA
LEVE

RM

RESISTENCIA
MEDIA

RP

RESISTENCIA
PESADA

Níveis de Resistência

Resistência Leve
Resistência Média
Resistência Pesada

Nível introdutório para novos usuários
Para usuários moderados
Somente para quem já alcançou a carga máxima no modelo de resistência média

11