

Introdução 1

Cuidados 2-4

Descrição do produto – Índice 5

Introdução ao POWERbreathe EX1 6 & 7

Encontrando sua carga de treinamento correta 8

Limpeza 9

Montagem do POWERbreathe EX1 10

Garantia 11

Informações de contato 12

Isenção de responsabilidade 13

Especificações técnicas e intervalo de seleção de carga 14

POWER breathe EX1™

Manual do usuário



Prezado(a) cliente

Introdução

Agredecemos por adquirir o dispositivo de treinamento muscular expiratório (TME) / Treinamento de força muscular expiratória (EMST) POWERbreathe EX1. Se usá-lo de forma correta, você começará a desfrutar dos benefícios de usar o POWERbreathe EX1 em apenas algumas semanas.

Se usá-lo de forma correta, o POWERbreathe EX1 fortalecerá músculos específicos da expiração. O treinamento muscular expiratório TME demonstrou ser útil para condições como AVC, doença de Parkinson, lesão na medula espinhal e outras condições que afetem a capacidade de falar, tossir e engolir.

Ele também pode ser útil para músicos, vocalistas e atletas melhorarem seu desempenho e resistência.

O POWERbreathe EX1 usa uma técnica conhecida como treinamento de resistência. Ela fortalece os músculos respiratórios expiratórios, fazendo com que trabalhem mais, da mesma forma que você usa pesos para aumentar a força dos músculos do braço. Durante o treinamento com o POWERbreathe EX1, você observará a necessidade de trabalhar mais para expirar. Este é o efeito do treinamento de resistência agindo sobre os músculos utilizados na expiração – principalmente os intercostais internos, transverso do abdome, músculos abdominais e diafragma. Durante a inspiração, não haverá resistência e você poderá inspirar normalmente, permitindo a inalação de ar para os pulmões para a próxima expiração.

Você talvez conheça algumas técnicas de respiração, como as usadas na ioga, que promovem o uso da respiração nasal. Recomendamos sempre a respiração nasal para filtrar, aquecer e hidratar o ar inalado. Embora o treinamento com o POWERbreathe EX1 exija a expiração pela boca em vez de pelo nariz, as melhorias adicionais na força e no controle da respiração permanecerão quando você voltar à respiração nasal após o treinamento.

Cuidados

O POWERbreathe EX1 é um treinador dos músculos expiratórios sem fármacos; adequado para praticamente qualquer pessoa e não deve causar efeitos colaterais prejudiciais quando usado de forma correta. Em caso de dúvidas, sobre a adequação do dispositivo POWERbreathe EX1, ou se tiver problemas médicos, consulte seu médico. Leia as informações a seguir - Cuidados e CONTRAINDICAÇÕES, para garantir o uso seguro e adequado do dispositivo POWERbreathe EX1:

- Não faça alterações em nenhum medicamento prescrito ou programa de tratamento prescrito sem consultar o seu médico.
- Não utilize o dispositivo POWERbreathe EMST enquanto estiver participando de outras atividades nas quais você possa se distrair, como caminhar, correr e dirigir.
- Para evitar a possível transmissão de infecções, recomendamos que não compartilhe seu POWERbreathe EX1 com outros usuários, inclusive membros da família.
- Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.
- O POWERbreathe EX1 foi projetado apenas para exercitar os músculos expiratórios. Nenhum outro uso está previsto ou implícito.
- Qualquer pessoa com menos de 16 anos só deve usar os dispositivos entre a boca e os ouvidos. Se os membros da família, durante o uso do POWERbreathe EX1, fizerem se recuperar mais rapidamente do que o esperado, pare imediatamente e consulte seu médico.
- Se começar a sentir tonturas durante o uso do POWERbreathe EX1, faça uma pausa até se recuperar e faça intervalos mais longos entre as respirações.
- Alguns usuários podem sentir um leve desconforto no ouvido durante o treinamento com o dispositivo POWERbreathe EMST, especialmente se estiverem se recuperando de um resfriado. Isso é provocado pela equalização inadequada da pressão entre a boca e os ouvidos. Se os

Cuidados

simtomas persistirem, consulte seu médico.

- Se estiver resfriado, com sinusite ou infecção do trato respiratório, não use seu POWERbreathe EX1 até que os sintomas desapareçam. Em caso de dúvidas, consulte seu médico.
- Além disso, as condições a seguir foram destacadas para solicitar orientação do seu médico antes de usar o dispositivo POWERbreathe EX1:
 - Histórico de pneumotórax espontâneo (um colapso pulmonar que não tenha ocorrido devido a uma lesão traumática, uma costela quebrada, por exemplo), pois pode levar a uma recorrência do problema. Após um pneumotórax traumático e/ou uma costela quebrada, o POWERbreathe EX1 não deve ser usado antes da recuperação completa.
 - Se tiver pressão arterial elevada não tratada e incontrolável (hipertensão).
 - Bolhas grandes na radiografia de abdomen recente ou tiver uma hérnia abdominal
- Em caso de dúvidas, consulte um profissional de saúde para saber se o POWERbreathe EX1 é adequado para você.
- Se estiver passando ou se for passar por uma cirurgia de cabeça/pescoço
- Se tiver doença de refluxo abdominal recente ou tiver uma hérnia abdominal
- Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
- Se tiver uma traqueostomia
- Se tiver tido um acidente vascular cerebral (AVC) recentemente
- Se tiver anormalidades cardíacas
- Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
- Se estiver passando ou se for passar por uma cirurgia de sangue)
- Se tiver hemoptise ativa (tosse com sangue)
- Se estiver passando ou se for passar por uma cirurgia esofágica
- Se estiver passando ou se for passar por uma cirurgia de pulmão ou transplante pulmonar
- Se tiver uma traqueostomia
- Se tiver tido um acidente vascular cerebral (AVC) recentemente
- Se tiver anormalidades cardíacas
- Se tiver asma, enfisema ou doença pulmonar obstrutiva crônica
- Se estiver passando ou se for passar por uma cirurgia de cabeça/pescoço
- Se tiver doença de refluxo abdominal recente ou tiver uma hérnia abdominal
- Em caso de dúvidas, consulte um profissional de saúde para saber se o POWERbreathe EX1 é adequado para você.

Isenções de responsabilidade

Os dispositivos POWERbreathe não são brinquedos. Este produto foi projetado para ser usado apenas para exercícios respiratórios. Qualquer outro uso não é recomendado. Sempre procure o conselho do seu médico ou outro profissional de saúde sobre qualquer dúvida que possa ter em relação a um problema médico. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Os resultados individuais podem variar. Nenhuma reclamação é feita ou implícita no uso ou resultados usando o equipamento aqui contido.

Sempre leia o manual do usuário antes de usar.

O material deste manual é apenas para fins informativos.

Os dispositivos POWERbreathe contêm peças pequenas e não são adequados para crianças com menos de 7 anos. Nota: Este produto vem lacrado para manter a higiene e não pode ser devolvido se o lacre estiver quebrado. A POWERbreathe International Ltd não faz representações ou garantias em relação a este manual ou em relação aos produtos aqui descritos. A POWERbreathe International Ltd não será responsável por quaisquer danos, diretos, indiretos ou incidentais, consequentes ou especiais, decorrentes ou relacionados ao uso indevido ou desvios do uso pretendido deste material ou dos produtos aqui descritos.

POWERbreathe é um produto patenteado e protegido por direitos autorais de design. Todos os direitos reservados. As especificações podem ser alteradas sem notificação prévia devido ao programa contínuo de desenvolvimento do fabricante.

O tipo de logotipo POWERbreathe é uma marca registrada da POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os nomes de produtos POWERbreathe são marcas comerciais ou marcas registradas da POWERbreathe Holdings Ltd.

Todos os dados estavam corretos no momento da impressão. POWERbreathe Holdings Ltd. Exceto erros e omissões © 11/2022


Informações de contato

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

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

Para outros territórios acesse:
www.powerbreathe.com

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


 POWERbreathe International Ltd.
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire, CV47 0FG
 England, UK
 Tel: +44 (0)1926 816100
 Email: enquiries@powerbreathe.com
 powerbreathe.com

Orgulhosamente desenvolvido, projetado e fabricado no Reino Unido



Descrição do produto – Índice

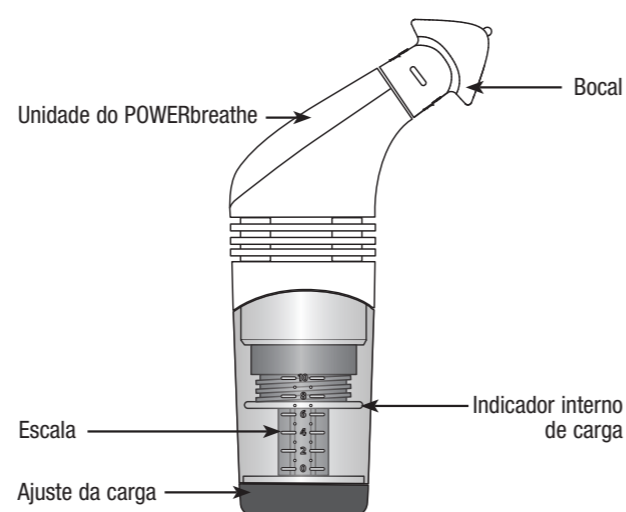
Contraindicações:

- O POWERbreathe EX1 não é indicado para pacientes com asma que apresentem baixa percepção dos sintomas e sofram de crises graves e frequentes, ou com percepção anormalmente baixa de dispnéia.
- Não use o POWERbreathe EX1 se estiver sofrendo de ruptura do tímpano ou qualquer outra condição do ouvido.
- O POWERbreathe EX1 não é adequado para pacientes com volume e pressão diastólica final do ventrículo esquerdo elevados.
- O POWERbreathe EX1 não é indicado para pacientes com agravamento dos sinais e sintomas de insuficiência cardíaca após o Treinamento muscular respiratório (TMR).
- Não use o POWERbreathe EX1 se você sofreu ou se tiver probabilidade de sofrer de Costocondrite

Em caso de dúvidas, consulte seu profissional de saúde respiratória.

Para obter mais informações sobre a eficácia clínica dos dispositivos POWERbreathe, acesse www.powerbreathe.com.

Introdução ao POWERbreathe EX1



Bolsa para armazenamento



Manual do usuário

4

Encontrando sua carga de treinamento correta

Tente completar 5 respirações com carga 0 usando o método de respiração descrito. Não se preocupe se não conseguir completar 5 respirações de uma só vez imediatamente. As pessoas são diferentes e podem levar algum tempo para desenvolver os músculos respiratórios.

- Se conseguir completar 5 respirações com facilidade, gire o botão de ajuste de carga no sentido horário em uma volta completa para aumentar a carga de treinamento e, em seguida, repita os exercícios.
- Desta forma, aumentando gradualmente a carga até completar apenas 5 respirações, você encontrará sua melhor carga de treinamento.
- Depois de encontrar a carga correta, tente completar 5 séries de 5 respirações com um minuto de descanso entre as séries e faça isso 5 vezes por semana.
- Com o tempo, você descobrirá que fica fácil completar 5 séries de 5 respirações por dia com a carga na qual está treinando. Quando isso acontecer, aumente a carga de treinamento em aproximadamente um quarto de volta, para que consiga completar apenas 5 séries de 5 respirações por dia. Nota: a escala é apenas para orientação – não é necessário subir um incremento inteiro todas as vezes que aumentar a sua carga de treinamento. Você pode ajustar o botão um quarto de volta, meia volta ou uma volta completa, conforme suas necessidades.

Mantendo sua respiração

Depois de 5 semanas, seus músculos respiratórios devem ter melhorado substancialmente e devem estar mais fortes. Nesta fase, você não precisará usar o POWERbreathe EX1 todos os dias para manter sua melhora. Deve ser suficiente treinar com o dispositivo POWERbreathe EX1 apenas 3 dias por semana.

8

Limpeza

O seu POWERbreathe ficará exposto à saliva durante o uso, assim, recomendamos sua limpeza frequente para mantê-lo em bom estado de funcionamento.

Algumas vezes por semana, mergulhe seu POWERbreathe EX1 em água morna por cerca de dez minutos e, em seguida, limpe-o com um pano macio sob água morna corrente, prestando atenção especial ao bocal. Retire o excesso de água e deixe sobre uma toalha limpa para secar.

Realize o mesmo procedimento uma vez por semana, mas mergulhe seu POWERbreathe EX1 em uma solução de limpeza neutra ou em uma solução de limpeza aprovada em vez de água. A solução de limpeza empregada deve ser destinada ao uso em equipamentos que entram em contato com a boca, como os usados em mamadeiras.

As pastilhas de limpeza POWERbreathe estão disponíveis em alguns distribuidores POWERbreathe, ou acesse www.powerbreathe.com

Para manter o POWERbreathe EX1 nas melhores condições, após a limpeza, segure-o de cabeça para baixo sob uma torneira aberta para que a água possa correr através do dispositivo. Retire o excesso de água e deixe sobre uma toalha limpa para secar.

Nota:

- **POWERbreathe EX1 não é adequado para uso na máquina de lavar louça.**
- **Não seque o POWERbreathe EX1 em superfícies quentes**

9

Introdução ao POWERbreathe EX1

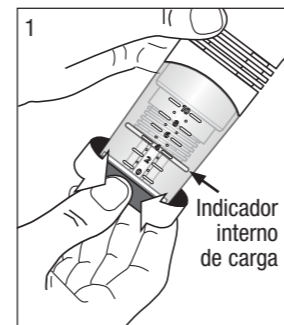


Diagrama 1: Ajuste do POWERbreathe
Retire o POWERbreathe EX1 da embalagem. Segurando o POWERbreathe EX1 na posição vertical, pratique o ajuste da carga de treinamento: Gire o botão de ajuste de carga no sentido horário para aumentar a carga de treinamento; gire o botão de ajuste de carga no sentido anti-horário 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 8: Encontre sua carga de treinamento correta para definir a resistência correta para você treinar.

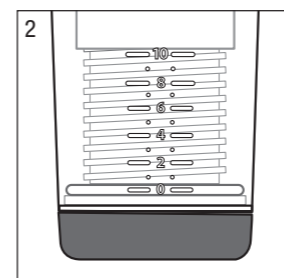
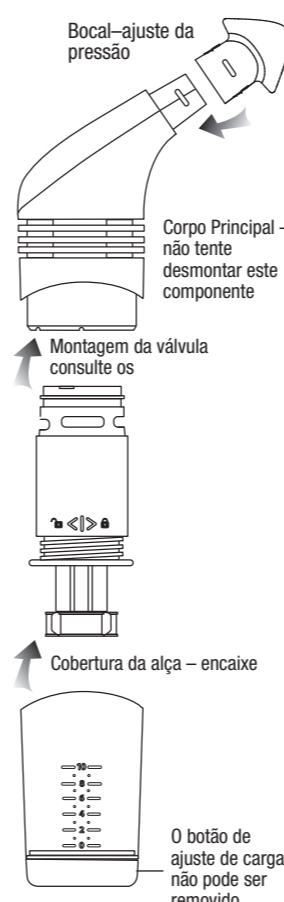


Diagrama 2: Carga 0
Agora configure o POWERbreathe EX1 para a carga 0. Nesta carga, a base da faixa branca interna deve ficar alinhada com o menor número da escala, conforme mostrado no diagrama. **Nota: Não tente reduzir a carga abaixo de 0, pois isso pode danificar a rosca de ajuste.**

6

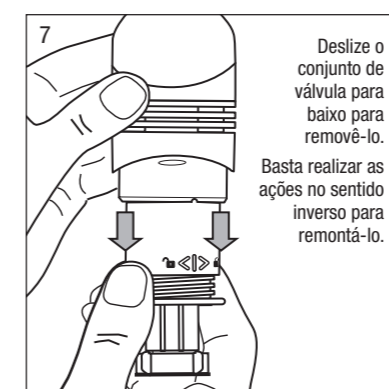
Montagem do POWERbreathe EX1



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.

10

Introdução ao POWERbreathe EX1

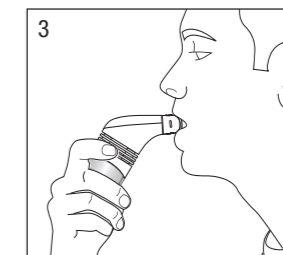


Diagrama 3: Colocando o POWERbreathe EX1 na sua boca

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.

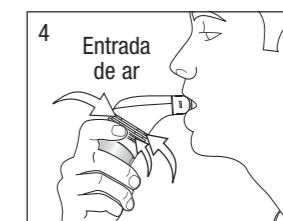


Diagrama 4: Inalação através do POWERbreathe EX1.

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.

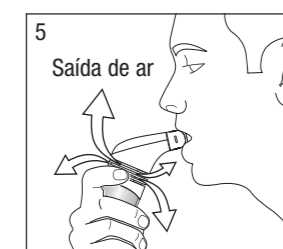


Diagrama 5: Expirando através do POWERbreathe EX1.

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

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.

7

Garantia

* 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

11