

# POWER breathe®

*“Turbocompressor dos seus pulmões”*

# POWER breathe®

*“Turbocompressor dos seus pulmões”*

[www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)



*desenvolvido, projetado e fabricado com orgulho  
no Reino Unido.*

Brochure Design by Support Marketing • ©2002 E & OE • Printed on TCF paper • Recyclable

## user manual

*sports performance  
inspiratory muscle trainer*

POWERbreathe (é uma divisão da Leisure Systems International Ltd.)  
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0RD, England  
Tél.: +44 (0) 1926 816 155 • Fax: +44 (0) 1926 816 101  
Email: [bcsales@lsi.co.uk](mailto:bcsales@lsi.co.uk)

## Avisos importantes

Se usado corretamente, o **POWERbreathe** pode ser usado com segurança por quase qualquer pessoa sem nenhum efeito colateral prejudicial.

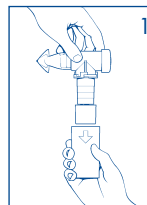
1. Se você tiver alguma dúvida se o **POWERbreathe** é adequado ou se você tiver algum problema de saúde, por favor consulte o seu médico.
2. Não mude os remédios receitados ou o programa de tratamento receitado sem consultar o seu médico.
3. Qualquer pessoa com menos de 16 anos de idade só deve usar o **POWERbreathe**, com supervisão de um adulto.
4. Ao treinar com o **POWERbreathe** você deve sentir uma resistência ao inalar. Não deve causar dor. Caso você sinta dor ao usar o **POWERbreathe** você deve PARAR de usá-lo imediatamente. Se quiser entre em contato com o seu médico.
5. Este produto foi projetado para ser usado somente para exercício. Não se recomenda para nenhum outro uso.
6. A finalidade deste produto não é para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir nenhuma doença.

Se você tiver qualquer pergunta sobre o **POWERbreathe** por favor telefone ao distribuidor no seu país.

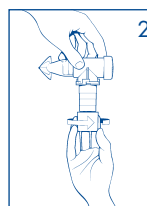
Você deve começar a notar e a desfrutar os benefícios decorrentes do uso do seu **POWERbreathe** em apenas algumas semanas. Para ter certeza que você aproveitará ao máximo o seu **POWERbreathe**, por favor leia este folheto de instrução com atenção e dedique um certo tempo para se acostumar ao seu **POWERbreathe**.

2

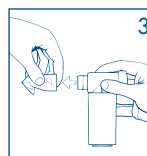
## Para se acostumar com o seu POWERbreathe



1. Puxe o tubo externo e segurando o **POWERbreathe** na vertical, vire o botão de tensão, primeiro para direita para fazer subir o botão e a seguir para a esquerda para fazer descer o botão. A posição inicial correta é quando o botão está na sua posição mais baixa - você poderá ver a mola na base da câmara inferior e as setas alinhadas.



2. Empurre o tubo exterior de volta no seu encaixe de forma que forme um cabo. Cuide para que este não toque no botão de tensão.



3. Puxe o bocal e coloque-o na sua boca de modo que os lábios cubram a proteção externa para formar uma vedação. Feche os dentes de modo que descansem no garra interna. Inspire e expire pela boca algumas vezes.



4. Mantendo o bocal na boca, coloque o grampo do nariz de modo a juntar as narinas, em seguida pratique respirando fundo e expirando lentamente.



5. Continue este exercício, mas desta vez expire lentamente até que você não possa mais expirar antes de você respirar fundo. Esta técnica melhora a eficiência do seu **POWERbreathe**.

3

6. Remova o grampo do nariz, em seguida retire o bocal da sua boca e empurre-o de volta no **POWERbreathe**. Tenha à mão um lenço de papel porque um pouco de saliva poderá se acumular no bocal - isto é perfeitamente normal.

**(Não torça, afrouxe ou retire a tampa)**

Ao ser usado, o **POWERbreathe** induz uma pressão negativa dentro da cavidade torácica; a quantidade desta pressão depende da carga de treinamento e portanto está relacionada à força dos seus músculos de inspiração (músculos fortes = carga de treinamento alta). Pode haver alguns casos muito raros nos quais a indução de uma pressão negativa substancial dentro da cavidade torácica pode piorar um problema que já existe. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou o especialista.

Se você estiver resfriado ou com outra infecção do trato respiratório, você não deve usar o **POWERbreathe** até que os sintomas tenham desaparecido. Você poderá notar uma leve sensação desagradável no ouvido ao usar o **POWERbreathe** depois de um resfriado; esta sensação é provocada pelo bloqueio da trompa de Eustáquio (tubo de pequena dimensão entre a garganta e ouvido médio) que iguala a pressão no tímpano. Esta sensação desagradável pode ser aliviada fechando a boca, apertando o nariz para fechá-lo e soprando devagar para igualar a pressão. Se você tem problemas de ouvido quando anda de avião ou mergulha, você poderá experimentar os mesmos sintomas ao usar **POWERbreathe**.

## Como praticar com o seu **POWERbreathe**

Siga as etapas seguintes para praticar o modo correto de respirar por meio do **POWERbreathe**.

1. Remova o tubo externo e verifique se o botão de tensão está na posição inicial (descrita anteriormente) e ao mesmo tempo segure o **POWERbreathe** na vertical.
2. Recoloque o tubo externo e segure-o à medida que você coloca o bocal na sua boca.
3. Expire tanto quanto conseguir, em seguida inspire com força e rápido e continue a inspirar de forma a inspirar o máximo de ar que conseguir, tão depressa quanto possível. Inspire até não conseguir mais abrir a válvula.
4. Agora expire lentamente e passivamente até que seus pulmões se esvaziem do modo que você já praticou. Você precisará expulsar a última porção de ar dos seus pulmões.
5. Faça uma pausa até você sentir a necessidade de respirar novamente.
6. Repita este exercício até se sentir confiante em respirar por meio do **POWERbreathe**, em seguida coloque o grampo do nariz e continue a praticar inspirando e expirando forçado até o fim.

**LEMBRE-SE:** A inspiração deve ser rápida e forçada e a expiração deve ser demorada e lenta. Não respire ofegando. Com um pouco de prática você verá que o uso do **POWERbreathe** é simples e agradável.

Deve ser um desafio, não doloroso - se você sentir alguma sensação desagradável ao usar o **POWERbreathe**, pare de usá-lo imediatamente e consulte o seu médico ou telefone para a suporte do **POWERbreathe**.

## Como usar o POWERbreathe

Uma vez que você sentir que está dominando as técnicas de respiração corretas para aproveitar ao máximo o seu **POWERbreathe** você está pronto para começar os exercícios do programa do **POWERbreathe**.

Recomendamos que você use o **POWERbreathe** duas vezes por dia, de manhã e à noite, e sempre seguindo a simples rotina:

1. Tenha a certeza de que você está sentando ou de pé na vertical e se está se sentindo descontraído.
2. O seu objetivo deve ser 30 respirações em cada sessão. Se você começar a sentir tontura, reduza o ritmo e faça uma pausa ao terminar a expiração antes de inspirar de novo.
3. Não se preocupe se você não conseguir concluir 30 respirações logo de início. Cada pessoa é diferente da outra e pode demorar para aumentar os seus músculos respiratórios.
4. Se você consegue completar 30 respirações com facilidade, vire o botão de tensão para a direita para aumentar a carga de treinamento. Assim, por um processo de tentativa e erro, você conseguirá achar o seu nível ótimo de treinamento... a chave é conseguir completar apenas 30 respirações.
5. Use o seu **POWERbreathe** com esta nova regulagem, ainda com o objetivo de completar 30 respirações. Você deve achar um pouco mais difícil inspirar e talvez não consiga concluir uma sessão toda. Mas dentro de alguns dias você conseguirá, portanto persevere.
6. O objetivo é continuar a ajustar o seu **POWERbreathe** de forma que seja um desafio - mas não doloroso - de forma que você possa concluir apenas 30 respirações completas em uma sessão.

6

**LEMBRE-SE:** As pessoas são diferentes umas das outras. Usar o **POWERbreathe** não é uma corrida para fazer o botão de tensão chegar na posição mais alta. Algumas pessoas talvez nunca consigam alcançar 30 respirações com o botão de tensão no sua posição inicial, mas o exercício ainda assim pode ser benéfico para a respiração deles. Por outro lado, você talvez progrida rapidamente e possa achar necessário ajustar o **POWERbreathe** de quatro em quatro ou de cinco em cinco dias.

## Como aproveitar o máximo o seu POWERbreathe

Você deve começar a desfrutar os benefícios do seu **POWERbreathe** dentro da primeira ou segunda semanas de uso e seu poder de respiração deverá ter aumentado substancialmente depois de quatro a seis semanas.

Nesta altura, você não precisará usar o **POWERbreathe** diariamente para manter a capacidade de respiração melhorada. Bastará usar o **POWERbreathe** de dois em dois dias, quando for conveniente, para continuar a desfrutar um estilo de vida melhor.

## POWERbreathe - Treinamento para bom desempenho

**POWERbreathe** é como qualquer outro tipo de treinamento - você colherá o que plantou. Se você está usando o **POWERbreathe** para aumentar o seu desempenho, talvez você queira fazer um esforço mais intenso.

Ao treinar para ter um bom desempenho com o **POWERbreathe**, use o mesmo programa de treinamento de "30 respirações duas vezes por dia", mas esteja ciente que você só alcançará ótimos benefícios ao treinar "duro". Em outras palavras, respire tão fundo e com tanta força quanto puder e tenha como objetivo chegar a uma

7

"sobrecarga" em 30 respirações. "Sobrecarga" significa que você não deve conseguir abrir a válvula corretamente quando tiver chegado nas 30 respirações.

Se você ver que agüenta 34 respirações com facilidade, aumente a carga de treinamento um quarto de volta. Este aumento talvez signifique que você só conseguirá chegar a mais ou menos 26 respirações na sessão seguinte, mas se mantenha neste nível - dentro de alguns dias você estará de volta novamente nas 30 respirações. Desta forma você estará sempre treinando para o máximo.

Esta intensidade de treinamento é bastante vigorosa e a recomendamos somente para os usuários acostumados a atividade física intensa.

### Como usar o POWERbreathe como um acréscimo ao aquecimento

As pesquisas mostram que uma rotina normal de aquecimento negligencia os músculos de respiração. **POWERbreathe** pode ser usado para aquecer a sua respiração antes do exercício.

Para tal, você primeiro precisa determinar o seu nível de treinamento atual removendo o tubo externo e verificando o número nos "degraus" circulares visíveis na câmara inferior.

Se você puder ver somente um círculo de linha visível na câmara, o seu nível é alto, se você puder ver duas linhas o seu nível é médio e se todos os três estiverem visíveis, você está usando um nível de treinamento baixo. Feito isso, reduza a carga no **POWERbreathe** três voltas se o seu nível for alto, dois se for médio e um se for baixo.

O **POWERbreathe** estará agora regulado para aquecimento. Execute duas séries de 30 respirações com dois minutos de descanso entre cada série. Tente inspirar até o fim, mas evite o esforço máximo. Esta rotina deve ser realizada dentro de cinco minutos da sua série de exercícios, treinamento ou competição.

8

**Lembre-se de voltar o POWERbreathe para a regulagem anterior para treinamento tradicional com o POWERbreathe.**



### Como limpar o POWERbreathe

O **POWERbreathe** ficará exposto a uma quantidade de saliva ao ser usado. Recomendamos que você o limpe com freqüência para mantê-lo em bom estado de funcionamento e higiênico de usar.

Alguns vezes por semana, deixe de molho o **POWERbreathe** em água morna durante mais ou menos 10 minutos e em seguida passe um pano macio debaixo de água morna corrente, prestando atenção especial no bocal. Sacuda para tirar o excesso de água e deixe descansando sobre uma toalha limpa para secar.

Uma vez por semana, realize o mesmo procedimento, mas deixe de molho o **POWERbreathe** em uma solução de esterilização em vez de água. A solução de esterilização deve ter a finalidade de ser usada em equipamento que entra em contato com a boca, como as usadas em mamadeiras de bebês. Em caso de dúvida, consulte o farmacêutico.

Para manter o **POWERbreathe** no melhor estado possível, depois de esterilizar deixe-o de cabeça para baixo debaixo de uma torneira aberta com o botão de tensão apertado o máximo possível, de forma que a água atravesse o dispositivo. Novamente, deixe descansar sobre uma toalha para secar.

### Lembre-se, não remova a tampa!

**POWERbreathe**, não é brinquedo. Este produto foi projetado para ser usado somente para exercitar o pulmão. Não se recomenda para nenhum outro uso. A finalidade deste produto não é para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir nenhuma doença.

9

## Pesquisa

### Alivia os sintomas da Asma

Em testes aleatórios e controlados em pessoas com asma fraca/moderada, o POWERbreathe, aumentou a força do músculo de inspiração em média 11% em apenas 3 semanas (McConnell e outros, 1998).

### Comprovado que melhora o desempenho dos atletas

Estudos mostraram que o desempenho nos testes de tempo melhora em remadores de elite (Volianitis e outros, 2001a) e em ciclistas (Romer e outros, 2001a) de 4.6%, o que diminui quase 3 minutos do teste de tempo para percorrer 40km de bicicleta e proporciona uma margem de vitória de mais de 60m em uma corrida de remos de 2000m!

