

**POWER
breathe[®]**
“El turbo para sus pulmones”

**POWER
breathe[®]**
“El turbo para sus pulmones”

www.powerbreathe.com



*desarrollado, diseñado y fabricado con orgullo
en el Reino Unido.*

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

user manual

*sports performance
inspiratory muscle trainer*

POWERbreathe (una división de 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

Notas importantes

Si se emplea debidamente, el **POWERbreathe** puede ser utilizado con seguridad por casi todas las personas sin que se produzcan efectos secundarios perjudiciales.

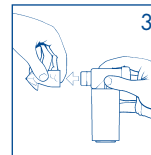
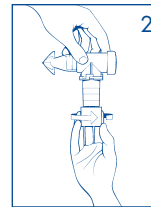
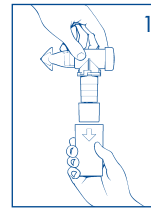
1. Si tuviera alguna duda sobre la idoneidad de **POWERbreathe** o sufriera de alguna condición médica, sírvase consultar con su médico.
2. No modifique en modo alguno ninguna medicación o programa de tratamiento recetados sin consultar con su médico.
3. Las personas menores de 16 años sólo deberán utilizar **POWERbreathe** bajo la supervisión de un adulto.
4. Mientras se entrena con **POWERbreathe** deberá notar resistencia a la inhalación. Dicha resistencia no deberá ser dolorosa. Si sintiera dolor al utilizar **POWERbreathe** INTERRUMPA el uso inmediatamente. Sería recomendable que consultase con su médico.
5. Este producto se ha diseñado con el fin de emplearse sólo para el ejercicio. No se recomienda ningún otro uso.
6. Este producto no se ha elaborado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Si tiene alguna consulta que hacer sobre **POWERbreathe**, sírvase llamar al distribuidor de su país.

Ud. deberá comenzar a notar y disfrutar de los beneficios del uso de su **POWERbreathe** en pocas semanas. Para asegurarse de sacar el mayor partido posible a su **POWERbreathe**, lea este folleto de instrucciones detenidamente y dedique cierto tiempo a habituarse a su **POWERbreathe**.

2

Habituándose a su POWERbreathe



1. Saque la funda exterior y, sujetando el **POWERbreathe** verticalmente, gire el mando tensor, primero hacia la derecha para mover el mando hacia arriba y, seguidamente, hacia la izquierda para mover el mando hacia abajo. La posición inicial correcta es cuando el mando está en su punto más bajo; Ud. puede ver el muelle en la base de la cámara inferior y las flechas están alineadas.

2. Vuelva a acoplar la funda exterior en su lugar de manera que forme un mango. Asegúrese de que no toca el mando tensor.

3. Saque la boquilla y colóquesela en la boca de forma que sus labios cubran el protector exterior, para crear obturación; cierre los dientes de manera que descansen en el fijador interior. Inhale y exhale por la boca unas cuantas veces.

4. Manteniendo la boquilla dentro de la boca, póngase la pinza nasal de forma que junte las ventanas de la nariz y, seguidamente, pruebe a inhalar profundamente y a exhalar lentamente.

5. Continúe con este ejercicio, pero ahora exhale lentamente hasta que no pueda expulsar más aire, antes de inhalar profundamente. Esta técnica realzará la eficacia de su **POWERbreathe**.

3

6. Quítese primero la pinza nasal y luego sáquese la boquilla de la boca y vuelva a colocarla en el **POWERbreathe**. Tenga preparado un pañuelo ya que es posible que se acumule una pequeña cantidad de saliva en la boquilla – esto es perfectamente normal.

(No tuerza, afloje ni quite el tapón posterior)

Durante su uso, el **POWERbreathe** induce una presión negativa dentro del tórax; el tamaño de dicha presión depende de la carga de entrenamiento y, por lo tanto, está relacionado con la fuerza de sus músculos inspiradores (músculos fuertes = alta carga de entrenamiento). Es posible que en muy raras ocasiones la inducción de una presión negativa sustancial dentro del tórax exacerbe un problema existente. En caso de duda, consulte con su médico o con un especialista.

Si estuviera afectado por un resfriado u otro tipo de infección de las vías respiratorias, no deberá utilizar **POWERbreathe** hasta que los síntomas hayan desaparecido. Puede que sienta cierta molestia en los oídos al utilizar **POWERbreathe** después de un resfriado; ésta es causada por la obstrucción de las trompas de Eustaquio (pequeño conducto entre la garganta y el oído medio) que nivelan la presión a través del tímpano. La molestia podrá aliviarse cerrando la boca, tapándose la nariz y soplando suavemente para nivelar la presión. Si experimenta problemas de oído al volar o bucear, es posible que experimente los mismos síntomas al emplear **POWERbreathe**.

Practicando con su **POWERbreathe**

Siga los pasos siguientes para practicar la forma correcta de respirar a través de su **POWERbreathe**.

1. Quite la funda exterior y compruebe que el mando tensor está en la posición de inicio (descrita anteriormente), mientras sujeta el **POWERbreathe** en posición vertical.
2. Vuelva a colocar la funda exterior y agárrela mientras coloca la boquilla en su boca.
3. Exhale todo lo que pueda y, seguidamente, inhale rápida y enérgicamente, y continúe inhalando para inspirar tanto aire como pueda y tan rápidamente como pueda. Inhale hasta que sea incapaz de abrir la válvula.
4. Ahora, exhale lenta y pasivamente hasta que sus pulmones se vacíen totalmente; de la forma que Ud. ya ha practicado. Deberá expulsar hasta el último soplo de aire de sus pulmones.
5. Haga una pausa hasta que sienta la necesidad de respirar otra vez.
6. Repita este ejercicio hasta que se sienta cómodo respirando a través del **POWERbreathe** y, a continuación, póngase la pinza nasal y continúe practicando la toma enérgica de aire y la exhalación total.

RECUERDE: Su inhalación deberá ser rápida y enérgica y su exhalación larga y lenta. No jadee. Con un poco de práctica, el uso de **POWERbreathe** le resultará sencillo y agradable.

Deberá ser arduo, pero no doloroso – si siente molestias al utilizar **POWERbreathe**, interrumpa su uso inmediatamente y consulte con su médico, o llame a la línea de asistencia de **POWERbreathe**.

Usando su POWERbreathe

Una vez de que domine las técnicas correctas de respiración para sacar el mejor partido de su **POWERbreathe**, Ud. estará listo para iniciar los ejercicios del programa de **POWERbreathe**.

Le recomendamos que utilice su **POWERbreathe** dos veces al día, por la mañana y por la noche, siguiendo la sencilla rutina siguiente:

1. Siéntese o permanezca de pie en posición vertical, y relájese.
2. Su objetivo debería ser la realización de 30 respiraciones en cada sesión. Si comenzara a sentirse mareado, baje el ritmo y haga una pausa al final de su exhalación, antes de volver a inhalar.
3. No se preocupe si no puede completar las 30 respiraciones desde el primer momento. Cada persona es diferente y puede que requiera tiempo para fortalecer sus músculos inspiradores.
4. Si puede realizar 30 respiraciones con facilidad, gire el mando tensor hacia la derecha para incrementar la carga de entrenamiento. De esta forma, mediante un proceso de tanteo, Ud. descubrirá su nivel óptimo de entrenamiento ... la clave es ser capaz de completar las 30 respiraciones.
5. Utilice su **POWERbreathe** en este nuevo ajuste, intentando aún realizar 30 respiraciones. Posiblemente, le resultará un poco más difícil inhalar y puede que no logre completar toda una sesión. Pero dentro de unos pocos días lo conseguirá, por lo tanto, perseverere.
6. El objetivo es continuar ajustando su **POWERbreathe** de forma que le resulte arduo – pero no doloroso -, y sólo pueda completar las 30 respiraciones justas en cada sesión.

RECUERDE: Todas las personas son diferentes. El uso del **POWERbreathe** no implica una carrera hasta poner el mando tensor en la posición más alta. Algunas personas nunca lograrán las 30 respiraciones con el mando tensor en el punto inicial, pero el ejercicio aún puede beneficiar su respiración. Por otra parte, Ud. podría progresar rápidamente y resultarle necesario ajustar su **POWERbreathe** cada cuatro o cinco días.

Sacando el mayor partido de su POWERbreathe

Ud. deberá comenzar a disfrutar de los beneficios de su **POWERbreathe** al de una o dos semanas de uso, y su fuerza respiratoria deberá haber mejorado sustancialmente después de cuatro o seis semanas.

Al llegar a esta fase, Ud. no necesitará utilizar su **POWERbreathe** todos los días para mantener su mejor respiración. El empleo de su **POWERbreathe** cada dos días, cuando le resulte conveniente, será suficiente para seguir disfrutando de una mejor calidad de vida.

POWERbreathe - Entrenamiento para rendimiento

POWERbreathe es como cualquier otro tipo de entrenamiento – uno saca de ello lo que invierte. Si está utilizando **POWERbreathe** para mejorar su rendimiento, posiblemente le interese esforzarse un poco más.

Cuando se entrene para rendimiento con **POWERbreathe**, realice el mismo programa de entrenamiento de "30 r espiraciones dos veces al día", pero sea consciente de que sólo logrará unos beneficios óptimos cuando entrene "duro". En otras palabras, respire tan profunda y enérgicamente como pueda y propóngase alcanzar la "sobrecarga" en 30 respiraciones. "Sobrecarga" significa que ya no podrá abrir la válvula adecuadamente para cuando alcance sus 30 respiraciones.

Si descubre que puede lograr 34 respiraciones con facilidad, incremente su carga de entrenamiento en un cuarto de giro. Esto puede significar que sólo logrará 26 respiraciones aproximadamente en la próxima sesión; persevere – dentro de pocos días volverá otra vez a sus 30. De esta forma siempre se entrena al "máximo".

Esta intensidad de entrenamiento es bastante extenuante y sólo la recomendamos para aquellos usuarios que estén acostumbrados a una actividad física dura.

Usando su POWERbreathe como adición al precalentamiento

La investigación ha mostrado que las rutinas normales de precalentamiento ignoran los músculos respiratorios. **POWERbreathe** puede emplearse para precalentar su respiración antes del ejercicio.

Para ello, primero necesita determinar su nivel actual de entrenamiento quitando la funda exterior y comprobando el número en los "pasos" circulares visibles en la cámara inferior.

Si sólo puede ver un círculo de una línea en la cámara, su nivel es alto; si puede ver dos líneas, su nivel es medio; y, si son visibles las tres líneas, Ud. está utilizando un nivel bajo de entrenamiento. Seguidamente, reduzca la carga de su **POWERbreathe** tres giros si su nivel es alto; dos, si es medio; y, uno, si es bajo.

Ahora, su **POWERbreathe** está ajustado para el precalentamiento. Realice dos turnos de 30 respiraciones con dos minutos de descanso entre cada turno. Intente inhalar totalmente pero evite un esfuerzo máximo. Esta rutina deberá realizarse cinco minutos antes de sus ejercicios, entrenamiento o competición.

No se olvide de volver a colocar su POWERbreathe en el ajuste previo para el entrenamiento habitual.

8



Limpieza del POWERbreathe

Su **POWERbreathe** estará expuesto a cierta cantidad de saliva durante el uso y nosotros le recomendamos que lo limpie con frecuencia para mantenerlo en buenas condiciones de funcionamiento e higiene.

Varias veces a la semana, sumerja su **POWERbreathe** en agua templada durante 10 minutos aproximadamente y, a continuación, límpielo con un paño suave bajo agua corriente templada, prestando particular atención a la boquilla. Sacuda el exceso de agua y déjelo secar sobre una toalla limpia.

Una vez a la semana, realice el mismo procedimiento pero sumergiendo su **POWERbreathe** en una solución esterilizante suave, en lugar de agua. La solución esterilizante empleada deberá ser apta para el uso con equipo que entre en contacto con la boca, como por ejemplo, la utilizada para los biberones de los bebés. En caso de duda, consulte con su farmacéutico.

Para mantener su **POWERbreathe** en las mejores condiciones, después de la esterilización, colóquelo bocabajo bajo un chorro de agua, con el mando tensor suelto todo lo posible para que el agua corra a través del aparato. Una vez más, deje secar sobre una toalla.

¡Recuerde, no quite el tapón posterior!

POWERbreathe no es un juguete. Este producto se ha diseñado sólo para su uso en el ejercicio pulmonar. No se recomienda ningún otro uso. Este producto no se ha elaborado para diagnosticar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

9

Alivia los síntomas del asma

En pruebas controladas y al azar, en personas ligera o moderadamente asmáticas, **POWERbreathe** incrementó la fuerza del músculo inspirador en una media del 11% en sólo 3 semanas (McConnell et al., 1998).

Ha demostrado mejorar el rendimiento atlético

Varios estudios han demostrado que mejora el rendimiento en pruebas contrarreloj de remeros (Volianitis et al., 2001a) y ciclistas profesionales (Romer et al., 2001a) en hasta un 4,6% - ¡esto descuenta casi 3 minutos en una prueba ciclista contrarreloj de 40km. y ofrece un margen ganador de más de 60m en una carrera de remo de 2000m!

