

POWER breathe®

PLUS



SE APLICA A LOS SIGUIENTES MODELOS:

- POWERbreathe Bienestar Respirador PLUS
- POWERbreathe Entrenador para mejorar el estado físico PLUS
- POWERbreathe Entrenador para mejorar el rendimiento deportivo PLUS
- POWERbreathe Ironman PLUS
- POWERbreathe Iron Girl PLUS

Fabricado con tecnología
Antimicrobiana

Entrenador oficial del

IRONMAN. Iron  **Girl®**

para los músculos inspiratorios

Estimado cliente:

Gracias por adquirir POWERbreathe Plus. Comenzará a disfrutar de los beneficios de su POWERbreathe Plus después de utilizarlo durante unas semanas. POWERbreathe Plus fortalecerá sus músculos respiratorios y reducirá las dificultades de respiración mientras realiza ejercicios o actividad física. Lo pueden utilizar tanto atletas así como aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias como asma, enfisema y/o bronquitis.

POWERbreathe Plus utiliza una técnica conocida como entrenamiento de resistencia. Esto fortalece los músculos respiratorios al hacerlos trabajar más, de la misma manera que lo haría si hiciera ejercicios con pesas para fortalecer los músculos de los brazos. Cuando se ejercite con POWERbreathe Plus, notará que tendrá que esforzarse más para respirar. Este es el resultado del entrenamiento de resistencia que actúa en los músculos que se utilizan para inhalar, principalmente el diafragma y los músculos del tórax. Cuando exhale, al no haber resistencia podrá hacerlo normalmente ya que los músculos respiratorios y del pecho se relajarán y sacarán naturalmente el aire de los pulmones.

Usted puede tener conocimiento de ciertas técnicas respiratorias, como las que se utilizan en yoga, que estimulan el uso de la respiración nasal. Si bien el entrenamiento con POWERbreathe Plus requiere que se respire por la boca en vez de por la nariz, sigue principios similares y hará que se produzcan mejoras adicionales para fortalecer y controlar la respiración. Por lo tanto, POWERbreathe Plus complementa las técnicas respiratorias.

El régimen de entrenamiento con POWERbreathe probado en laboratorios, consiste en 30 inhalaciones dos veces por día y sólo necesita unos minutos. **Para asegurarse que obtiene el máximo provecho de su POWERbreathe Plus, lea estas instrucciones cuidadosamente. Le llevará tiempo familiarizarse con los ejercicios.**

Índice

Precauciones	52
Descripción del producto	53
Funcionamiento del POWERbreathe PLUS	54
Entrenamiento con POWERbreathe PLUS para su bienestar	57
Entrenamiento con POWERbreathe PLUS para mejorar su estado físico y rendimiento deportivo	58
POWERbreathe PLUS para realizar el precalentamiento antes de la ejercitación	59
Cuidado y mantenimiento	60
Especificaciones técnicas	62
Descargo de responsabilidad	

Precauciones

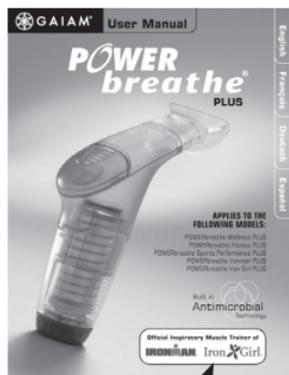
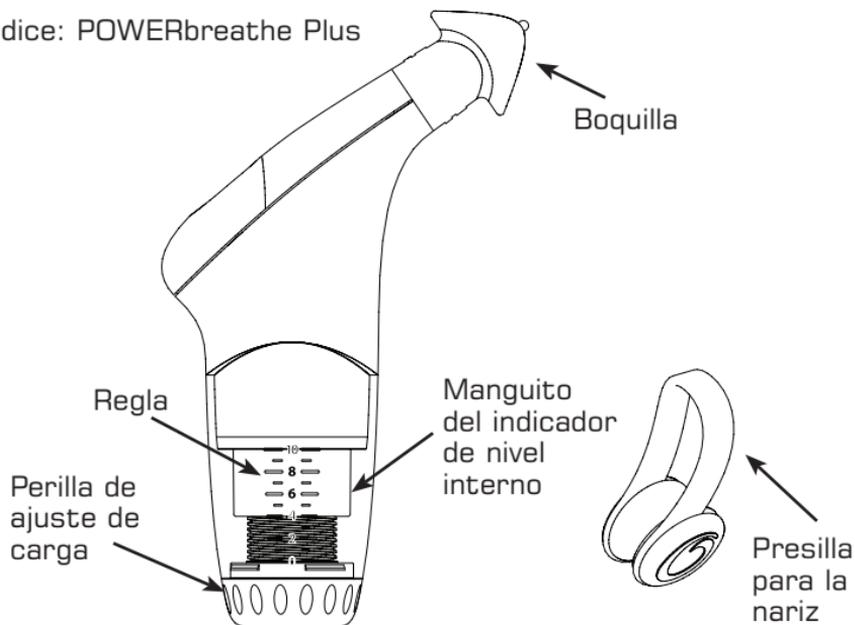
Casi todas las personas pueden utilizar POWERbreathe PLUS. No causará efectos secundarios peligrosos si lo utiliza correctamente. Lea las siguientes precauciones para asegurarse de utilizar POWERbreathe Plus de manera segura y apropiada:

- **CONTRAINDICACIONES:** No se recomienda que pacientes con historial de neumotórax espontáneo (pulmón colapsado no por una lesión traumática, como por ejemplo rotura de costilla) entrenen los músculos inspiratorios, por ejemplo realizar entrenamiento con POWERbreathe Plus. Después de sufrir un neumotórax o rotura de costilla, no se debe utilizar POWERbreathe Plus hasta que no se haya recuperado totalmente.
- Si está resfriado o padece de sinusitis o una infección del tracto respiratorio, le recomendamos no utilizar POWERbreathe Plus hasta que los síntomas hayan desaparecido.
- Algunos usuarios pueden sentir una pequeña molestia en los oídos cuando entrenan con POWERbreathe Plus, especialmente si se están recuperando de un resfriado. Esto se produce porque la presión entre la boca y los oídos no es igual. Si los síntomas persisten, consulte a su médico.
- Para evitar el posible contagio de infecciones, le recomendamos no compartir su POWERbreathe Plus con otros usuarios, incluyendo los miembros de su familia.
- Cuando entrene con POWERbreathe Plus, debe sentir cierta resistencia para inhalar, pero no debe ser dolorosa. Si siente dolor cuando utiliza POWERbreathe Plus, deténgase inmediatamente y consulte a su médico.
- Si tiene alguna duda acerca de si POWERbreathe Plus es adecuado para usted o si tiene algún problema de salud, consulte a su médico.
- No cambie ningún medicamento o tratamiento prescrito sin consultar antes al médico.
- Este producto no está diseñado para diagnosticar, tratar ni prevenir enfermedades.
- POWERbreathe Plus fue diseñado para ejercitar sólo los músculos inspiratorios. No fue diseñado para ser utilizado con otro fin.
- Las personas menores de 16 años sólo podrán utilizar POWERbreathe Plus bajo la supervisión de un adulto. POWERbreathe Plus posee piezas pequeñas y no es adecuado para niños menores de 3 años.

Está clínicamente probado que el entrenamiento de los músculos inspiratorios, como el entrenamiento con POWERbreathe Plus, mejora los síntomas, la tolerancia al entrenamiento y la calidad de vida en condiciones serias de debilitamiento, tales como asma y EPOC . En caso de que usted o su médico desee más información acerca de la efectividad clínica de POWERbreathe Plus, visite nuestro sitio web (www.powerbreathe.com). Si tiene alguna otra pregunta sobre POWERbreathe, comuníquese con el distribuidor de su país.

Descripción del producto

Índice: POWERbreathe Plus



Manual del usuario/
tarjeta de garantía



Bolsa con cierre

Funcionamiento de POWERbreathe

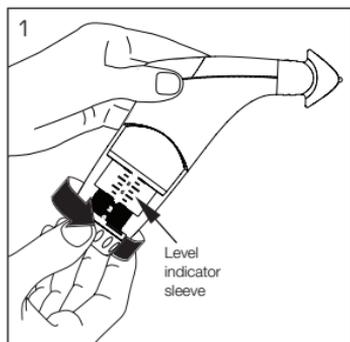


Diagrama 1: Cómo ajustar POWERbreathe Plus
Retire la presilla para la nariz y el POWERbreathe Plus del paquete. Mientras sostiene el POWERbreathe Plus en posición vertical, trate de ajustar el nivel de entrenamiento: gire la perilla de ajuste de carga en sentido a las manecillas del reloj para aumentar el nivel de entrenamiento, gire la perilla de ajuste de carga en sentido contrario a las manecillas del reloj para disminuir el nivel de entrenamiento. Observe que hay una regla numerada en el lateral del POWERbreathe Plus. A medida que gire la perilla de ajuste de carga, el manguito del indicador de nivel interno se deslizará hacia arriba y abajo y le indicará en la regla su nivel actual de entrenamiento.

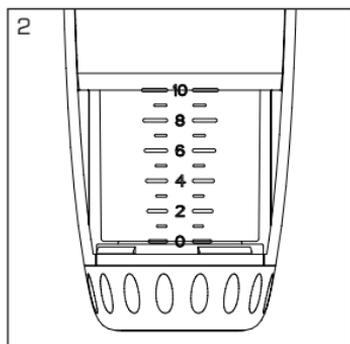


Diagrama 2: Nivel 0
Ahora coloque el POWERbreathe Plus en nivel 0. En este nivel, la base del manguito blanco interno debe estar alineada con el nivel más bajo de la regla tal como se indica en el diagrama. *Comentario: No intente reducir el nivel a menos de 0 ya que esto podría dañar la rosca de ajuste.*

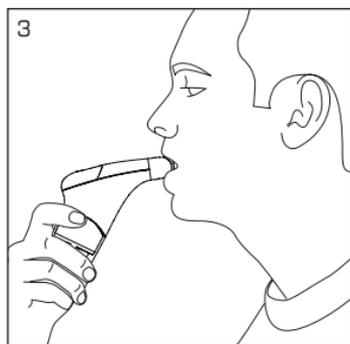


Diagrama 3: Cómo colocar POWERbreathe Plus en su boca.
Asegúrese de estar sentado o parado, recto y sentirse relajado. Sostenga el POWERbreathe Plus por la cubierta del mango, coloque la boquilla en su boca de tal forma que sus labios cubran la protección externa para formar un cierre hermético y que los bloques para morder de la boquilla queden entre los dientes superiores e inferiores.

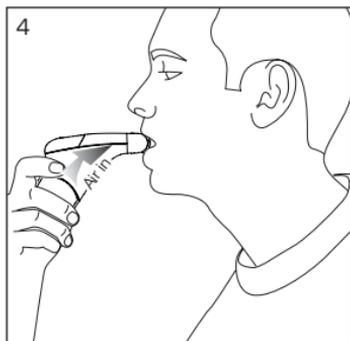


Diagrama 4: Cómo inhalar a través de POWERbreathe Plus.

Exhale tanto como pueda y luego inhale rápida y fuertemente a través de su boca. Tome tanto aire como pueda y tan rápido como pueda mientras endereza su espalda y extiende su pecho.

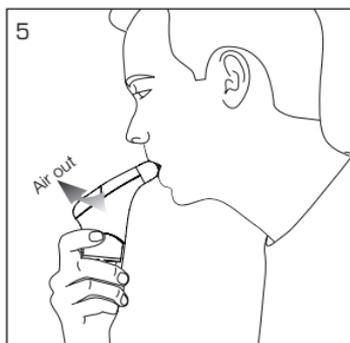


Diagrama 5: Cómo exhalar a través de POWERbreathe Plus.

Ahora exhale lenta y pasivamente por su boca hasta que sus pulmones queden vacíos, dejando que los músculos de su pecho y hombros se relajen. Haga una pausa hasta que sienta la necesidad de volver a respirar. Repita este ejercicio hasta que se sienta seguro de respirar por el POWERbreathe Plus. *Comentario: no jadee. Si comienza a sentirse mareado, disminuya la velocidad y haga una pausa cuando termine de exhalar.*

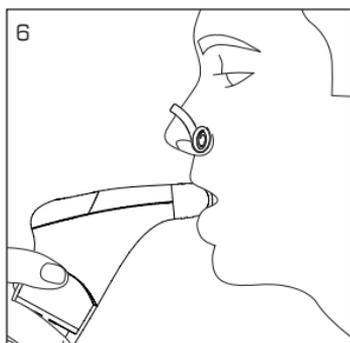


Diagrama 6: Cómo utilizar la perilla para la nariz. Ahora coloque la presilla de nariz para que junte sus orificios nasales tal como se muestra en el diagrama. Continúe practicando, inhale con fuerza y luego exhale despacio y saque todo el aire. *Comentario: la presilla para la nariz le ayudará a respirar por la boca en vez de por la nariz. Sin embargo, no es fundamental y para algunas personas es más cómodo ejercitarse sin la presilla para la nariz.*

Cómo encontrar el nivel correcto de entrenamiento

Trate de realizar 30 inhalaciones en el nivel 0 utilizando el método de respiración descrito. No se preocupe si no puede realizar 30 inhalaciones seguidas de una sola vez. Todos somos diferentes y puede llevarle tiempo fortalecer los músculos respiratorios.

- Si puede realizar 30 inhalaciones fácilmente, gire la perilla de ajuste de carga en sentido a las manecillas del reloj para incrementar el nivel de entrenamiento y repita los ejercicios.
- De esta manera, al incrementar el nivel hasta que pueda realizar 30 inhalaciones, encontrará el mejor nivel de entrenamiento para usted.
- Una vez que haya encontrado el nivel correcto para usted, trate de realizar 30 inhalaciones dos veces por día, una por la mañana y otra por la noche.
- Con el tiempo sentirá que es más fácil inhalar 30 veces. Cuando esto suceda, aumente el nivel de entrenamiento, aproximadamente a un cuarto de giro, para que sólo pueda realizar 30 inhalaciones. Comentario: la regla sólo sirve de guía, no sienta que debe subir un nivel completo cada vez que incrementa su carga de entrenamiento.

Cómo mantener su respiración.

Después de cuatro o seis semanas, sus músculos respiratorios deben haber mejorado considerablemente y debe sentir menos jadeo cuando realiza la actividad. En esta etapa no necesitará utilizar POWERbreathe Plus todos los días para mantener su respiración. Si utiliza POWERbreathe Plus dos veces por día, día de por medio será suficiente para seguir disfrutando de una mejor respiración y un mejor rendimiento al ejercitar.

POWERbreathe Plus cuenta con una carga de entrenamiento ajustable que comienza en un nivel que todos deben ser capaces de realizar. Si usted tiene alguna dificultad respiratoria o no está acostumbrado a realizar ejercicios o entrenamiento físico, puede que el ajuste más bajo sea demasiado exigente. Si este fuera el caso, le recomendamos que deje la carga de entrenamiento en el nivel 0 durante la primera semana. Para comenzar, concéntrese en respirar profunda y fuertemente y exhale despacio y suavemente. Trate de inhalar 30 veces, dos veces al día. Si no puede realizar 30 inhalaciones de una vez, descanse unos minutos y comience de nuevo hasta que logre inhalar 30 veces en total.

Una vez que haya podido completar fácilmente más de 30 inhalaciones sin parar, aumente el nivel de entrenamiento un cuarto de giro. Este incremento implica que en la próxima sesión no podrá realizar 30 inhalaciones sin parar. Continúe entrenándose en este nivel y pronto deberá ser capaz de realizar 30 inhalaciones de una sola vez. Cada vez que pueda completar más de 30 inhalaciones sin parar, aumente el nivel de entrenamiento una vez más. Intente aumentar el nivel de entrenamiento un cuarto de giro cada semana.

Cuando comience a entrenarse con POWERbreathe Plus, quizás sienta que puede realizar más de 30 inhalaciones en el nivel 0. Si este es el caso, aumente el nivel de entrenamiento por un cuarto de giro cada día. Pronto alcanzará un nivel exigente y puede resultarle difícil completar 30 inhalaciones de una sola vez. Una vez que haya alcanzado este nivel, sólo aumente un nivel de entrenamiento una vez que puede realizar fácilmente 30 inhalaciones de nuevo.

Recuerde, si es un atleta profesional o si sólo quiere llegar hasta el final de las escaleras sin quedarse sin aliento, necesitará utilizar POWERbreathe Plus regularmente. Cuánto más se esfuerce en su entrenamiento con el POWERbreathe Plus, obtendrá mayores beneficios. Sin embargo, no intente inhalar más de 30 veces, dos veces por día o más de 30 inhalaciones en una sesión. En cambio, trate de alcanzar un nivel cada vez más desafiante de 30 inhalaciones dos veces por día. Recuerde que la recuperación es una parte importante del proceso de entrenamiento y sus músculos inspiratorios necesitan descansar y adaptarse entre las sesiones de entrenamiento.

Entrenamiento con POWERbreathe Plus para mejorar su estado físico y rendimiento deportivo

Comentario: las siguientes pautas de entrenamiento son bastante extenuantes y sólo las recomendamos para aquellos usuarios que están acostumbrados a realizar actividades físicas fuertes.

El entrenamiento con POWERbreathe Plus es como cualquier tipo de entrenamiento: los beneficios están directamente ligados al volumen de entrenamiento y si lo deja, los beneficios desaparecerán gradualmente. Si utiliza POWERbreathe Plus para mejorar su rendimiento, puede esforzarse un poco más y asegurarse de realizar el entrenamiento con POWERbreathe Plus regularmente.

Quando entrena con POWERbreathe Plus para mejorar su rendimiento, utilice el mismo programa de entrenamiento “30 inhalaciones dos veces por día”, pero sólo alcanzará beneficios óptimos en su entrenamiento si se ejercita con dureza. En otras palabras, respire tan profunda y fuertemente como pueda y trate de tener “algún fallo” dentro de las 30 inhalaciones. “Algún fallo” significa que no puede realizar una inhalación completa al intentar alcanzar las 30 inhalaciones. Si siente que puede inhalar más de 30 veces con facilidad, aumente su carga de entrenamiento un cuarto de giro. Esto puede implicar que pueda alcanzar menos de 30 inhalaciones la próxima sesión, pero siga con ese nivel y en unos días podrá realizar 30 inhalaciones nuevamente. De esta manera, siempre estará entrenando en el mejor nivel.

Cuanto más rápido pueda completar las 30 inhalaciones, mayor será el resultado en sus músculos inspiratorios. Para obtener beneficios de entrenamiento óptimos, inhale 30 veces tan rápido como pueda sin marearse. Recuerde que si comienza a sentirse mareado, sólo tome un descanso al final de cada respiración y espere hasta que sienta la necesidad de volver a respirar. No se sienta tentado de entrenar más de dos veces por día ni de inhalar más de 30 veces por sesión. Recuerde que la recuperación es una parte importante del proceso de entrenamiento y sus músculos inspiratorios necesitan descansar y adaptarse entre las sesiones de entrenamiento con POWERbreathe Plus.

POWERbreathe Plus para realizar el precalentamiento antes de la ejercitación.

Un estudio reveló que una rutina de precalentamiento normal no calienta a los músculos respiratorios y esto produce dificultades respiratorias excesivas al comienzo de la actividad física. POWERbreathe Plus se puede utilizar específicamente para precalentar estos músculos antes de realizar la ejercitación, utilizando un ajuste de carga reducido.

Para realizar esto, primero necesitará determinar el ajuste actual de entrenamiento controlando la posición del manguito del indicador de nivel de entrenamiento en la regla numerada. Para realizar ejercicios de precalentamiento, la resistencia de POWERbreathe Plus debe estar ajustada aproximadamente en el 80% de su resistencia normal de entrenamiento. Utilice la siguiente tabla a modo de guía para calcular su carga ideal de precalentamiento para su carga actual.

Carga de entrenamiento actual	Carga de precalentamiento ideal
NIVEL 10	NIVEL 8
NIVEL 9	NIVEL 7
NIVEL 8	NIVEL 6.5
NIVEL 7	NIVEL 5.5
NIVEL 6	NIVEL 5
NIVEL 5	NIVEL 4
NIVEL 4	NIVEL 3
NIVEL 3	NIVEL 2.5
NIVEL 2	NIVEL 1.5
NIVEL 1	NIVEL 1
NIVEL 0	NIVEL 0

Una vez que haya ajustado el nivel adecuado de precalentamiento en el POWERbreathe Plus, realice dos series de 30 inhalaciones con dos minutos de descanso entre ambas sesiones. Trate de respirar de manera completa y fuerte. Esta rutina se debe completar en cinco minutos después de haber comenzado sus ejercicios, entrenamiento o competencia.

(COMENTARIO: un giro completo de la perilla de ajuste de carga aumenta o disminuye la resistencia de un nivel.)

Cuidado y mantenimiento

Precauciones

POWERbreathe Plus está diseñado para proporcionar una mayor resistencia y durabilidad. Si lo cuida adecuadamente, POWERbreathe Plus durará muchos años. Lea las siguientes precauciones para asegurarse de que el POWERbreathe Plus se mantiene en excelentes condiciones:

- No intente reducir el ajuste de carga a menos de 0. Éste es el ajuste mínimo y si intenta aflojar el mecanismo aún más, puede dañar la rosca de ajuste.
- No intente separar la parte inferior y superior de la estructura principal del dispositivo. Estas partes deben permanecer siempre juntas.
- Guarde su POWERbreathe Plus en la bolsa con el cierre proporcionado o en un contenedor limpio e higiénico. Asegúrese de que su POWERbreathe Plus esté seco antes de guardarlo.

Limpieza

Durante su uso, el POWERbreathe Plus estará expuesto a saliva. Se recomienda limpiarlo frecuentemente para mantenerlo en las condiciones higiénicas adecuadas.

Lave su POWERbreathe Plus con agua tibia durante aproximadamente diez minutos y luego límpielo con un paño suave y agua tibia corriente, prestando particular atención a la boquilla. Repita este procedimiento varias veces por semana. Retire el exceso de agua y apóyelo sobre una toalla limpia para que se seque.

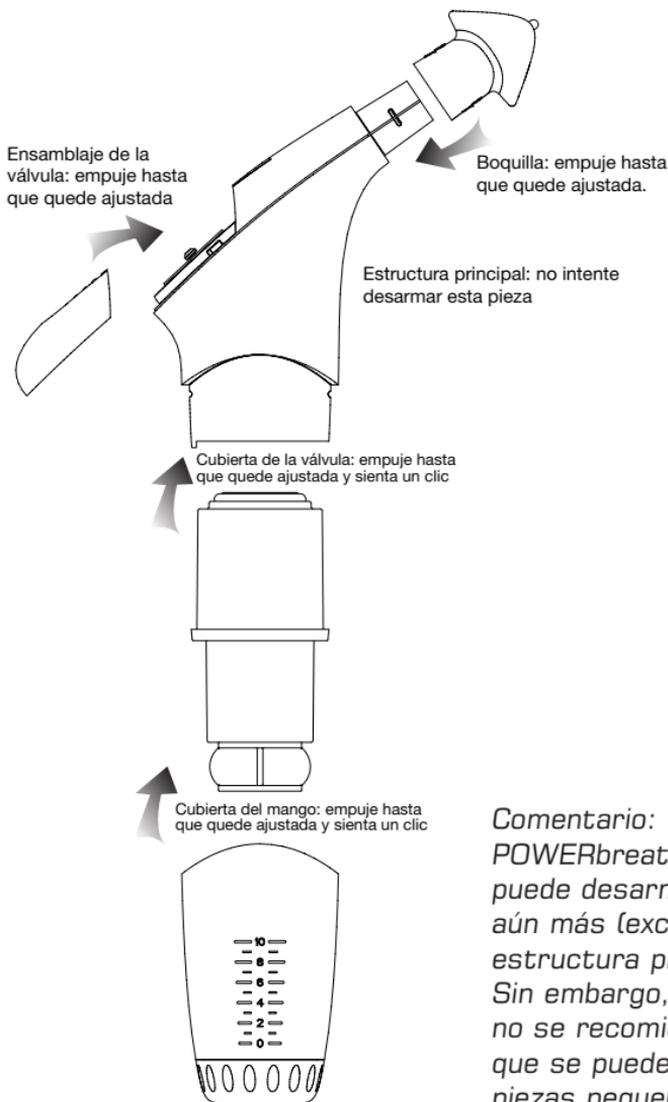
Realice el mismo procedimiento una vez por semana, pero esta vez lave su POWERbreathe Plus con una solución esterilizadora suave en lugar de agua. La solución esterilizadora empleada deberá ser para uso en equipos que estén en contacto con la boca, como por ejemplo, aquellas utilizadas para lavar maderas. Si tiene alguna duda, consulte a su farmacéutico o visite el sitio web de POWERbreathe para obtener más información.

Para mantener su POWERbreathe Plus en excelentes condiciones después de haberlo sometido a un proceso de esterilización, sosténgalo hacia abajo debajo de la canilla y deje que el agua moje y pase por dentro de todo el dispositivo. Retire el exceso de agua y apóyelo sobre una toalla limpia para que se seque.

Si es necesario realizar una limpieza más profunda, POWERbreathe Plus puede desarmarse tal como se muestra en el diagrama de la página 13. Si realiza esto, tenga cuidado de no perder ninguna pieza.

Comentario: POWERbreathe Plus no se puede lavar en lavavajillas.

Ensamblaje de POWERbreathe PLUS



Especificaciones técnicas

Boquilla	= PVC sin látex
Cubierta del mango	= Policarbonato
Sujetador de ajuste suave al tacto	= ABS con moldeado superior Santoprene
Válvula de mariposa	= Silicona 60
Aro tórico	= goma de nitrilo
Goma de la presilla para la nariz	= Silicona 40
Puente de la presilla para la nariz	= nylon
Todas las demás piezas	= ABS (acrilonitrilo butadieno estireno)

Comentario: los materiales cumplen con las reglamentaciones establecidas por la FDA (Administración de Drogas y Alimentos) en cuanto a su composición, aditivos y propiedades, donde sea pertinente según los requisitos esenciales de las Directivas sobre Dispositivos Médicos 93/42/EEC (anexo 1).

Alcance de selección de carga

(Los valores son aproximados y pueden variar entre unidades y a diferentes niveles de respiración.)

Modelo	Carga (-cmH2O) a 1l.seg-1										
	Nivel 0	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7	Nivel 8	Nivel 9	Nivel 10
Bienestar	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
Estado físico	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
Rendimiento deportivo	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

Serie clásica de POWERbreathe

La serie clásica de POWERbreathe está disponible en una variedad de modelos en todas las mejores tiendas.

Personas de todo el mundo utilizan los modelos originales de POWERbreathe.

Entrenador POWERbreathe para mejorar el rendimiento deportivo (rojo)

Todos los modelos de las series Clásica y Plus de POWERbreathe están disponibles en cualquier tienda minorista de artículos generales.

Entrenador POWERbreathe para mejorar el estado físico (azul)

Entrenador POWERbreathe para mejorar el bienestar (verde)

**POWER
breathe**® Medic
"makes breathing easier"™

El entrenador POWERbreathe Médico está disponible sólo bajo receta o a través de programas Medicare

