

TREINAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL RESPIRATÓRIA



Sobre o Treinamento:

O sensor respiratório será colocado na máscara respiratória descartável, onde serão captados os ciclos respiratórios (ondas azuis da figura ao lado) que serão enviados ao computador.



Todo o Treinamento dura em média 12 minutos e é dividido em três exercícios, tendo como objetivo final ensiná-lo a trabalhar com a sua capacidade funcional respiratória.

Com o tempo, o cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse novo aprendizado. Através desse treinamento você perceberá como a respiração e suas variações influenciam em seu comportamento, na saúde e qualidade de vida.

Objetivo: durante os 2 primeiros exercícios, você escutará uma respiração sonora simulando uma inspiração e uma expiração. Inicialmente você vai acompanhar esse som respiratório da seguinte forma: 1- Quando for um som mais baixo, você terá que inspirar e 2- Quando for um som mais alto você terá que soltar o ar. Durante o exercício, seu objetivo será de fazer com que as ondas azuis acompanhem exatamente o som respiratório e a porcentagem (localizada em uma barra horizontal à direita da tela), terá que ficar o mais próximo de 100%.

No 3º e último exercício você não vai escutar nenhum som respiratório, pois neste momento você usará seu próprio ritmo respiratório, porém mantendo as ondas altas e a barra também próxima de 100%. Assim, você vai trabalhar com sua capacidade respiratória, e desenvolver a sua habilidade de adaptação fisiológica em situações diferentes como estresse, atividade física, excesso de trabalho etc. Entre uma frequência e outra, também é treinado o volume corrente (respiração comum do dia a dia), para tornar mais consciente o ato de respirar naturalmente. Nele, as ondas azuis ficam de tamanho moderado e a barra vertical deverá ficar em torno de 10%, pois isso representa sua respiração normal do dia a dia.

Realizando os Treinamentos Adicionais: Nesse Treinamento iremos voltar a utilizar a respiração da Fisiologia do Sono Indutiva. Ela poderá ser feita em diversos lugares, e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

1º Treinamento completo (7:30 minutos)



Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque etc.

2º Treinamento Mindness (3 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso (não substitui o treinamento de 7:30 minutos)

Benefícios

- Ensinar ao cliente os diferentes estados respiratórios e, com isso, fazer com que ele se adapte a diferentes eventos estressantes e também na adaptação em exercícios físicos.
- Aumentar a percepção da Capacidade Funcional Pulmonar
- Complementar em tratamento para memória e raciocínio, devido a um melhor aproveitamento do oxigênio funcional.
- Complementar para Performance Física (Fitness).

Exercícios Respiratórios Realizados:

M = Manhã
N = Noite

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
M: ()	M: ()	M: ()	M: ()	M: ()	M: ()	M: ()
N: ()	N: ()	N: ()	N: ()	N: ()	N: ()	N: ()

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo Treinamento

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA CAPACIDADE FUNCIONAL RESPIRATÓRIA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS

Capacidade Vital	Baixa	Moderada	Leve	Boa	Ótima	Inapropriada
Treino de 0,5 Hertz						
Treino de 0,8 Hertz						
Treino Pessoal						

Volume corrente	Muito alto	Alto	Moderado alto	Moderado	Normal	Regular	Baixo	Muito baixo	Inapropriado
Treino de 0,5 Hertz									
Treino de 0,8 Hertz									
Treino Pessoal									

OBSERVAÇÕES:

Capacidade Vital: apresenta 3 treinos, onde 0.5 Hz é o ciclo mais lento, 0.8 Hz é o ciclo mais rápido e o último (pessoal) é o ciclo individualizado. Essas diferenças de velocidade são importantes para que a pessoa aprenda a se adaptar aos diferentes tipos de situações em que a respiração é usada, como em exercícios físicos, estresse, excesso de trabalho etc.

Volume corrente: também apresenta 3 tipos de treinos, só que desta vez ele é utilizado para recuperação dos estímulos realizados na Capacidade Vital. Nesse momento, a pessoa aprende a retomar sua respiração padrão como mecanismo de equilíbrio frente às situações impostas pelo treinamento da capacidade vital, tornando cada vez mais eficiente o ato de respirar e, também, tornando consciente sua importância no dia a dia.