

TREINAMENTO DA AMPLITUDE E FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA



Sobre o Treinamento:

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

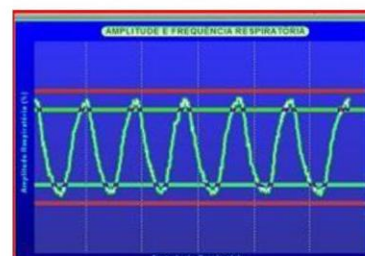


Todo o Treinamento dura em média 12 minutos e é dividido em três exercícios, tendo como objetivo final ensiná-lo a trabalhar com o controle respiratório motor.

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: Seu objetivo é fazer com que sua respiração fique a mais equilibrada possível. Para isso, você terá como guia um gráfico verde (figura ao lado), onde ele vai representar exatamente suas ondas respiratórias. Repare que o gráfico fica dentro de 2 linhas paralelas superiores e inferiores, onde a linha verde representa seu limite mínimo para alcançar e o vermelho é o limite máximo, não podendo ultrapassá-lo. Em resumo, para ter um bom equilíbrio respiratório, seu gráfico deve passar levemente pela linha verde e nunca ultrapassar a linha vermelha.



Realizando os Treinamentos Adicionais: Nesse Treinamento iremos refazer 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

- Melhorar o ciclo respiratório.
- Aumentar capacidade de Concentração e Raciocínio.
- Equilibrar o oxigênio funcional
- Complementar para tratamento de fumantes.
- Melhora a coordenação motora.
- Complementar nos tratamentos de distúrbios respiratórios.



Exercícios Respiratórios Realizados:

M = Manhã
N = Noite

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

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar na próxima consulta.

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA AMPLITUDE E FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS

Classificação	Amplitude Inspiratória	Amplitude Expiratória	Frequência Intra-Onda	Frequência Inter-Onda
Ótima				
Regular				
Moderada				
Severa				

RESULTADOS OBTIDOS NO TREINAMENTO

	Ciclo/minuto	Movimento Inspiratório	Movimento Expiratório
1º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:
2º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:
3º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:

OBSERVAÇÕES

1 Ótima: Treinamento Normal

2 Regular: Característico de uma deficiência na Coordenação Respiratória.

3 Moderada: Característico de desgaste na Concentração e no Raciocínio.

4 Severa: Pode apresentar Distúrbios Respiratórios ou dificuldade severa no Treinamento.

5 Acima de 15%: Refazer o Treinamento Respiratório.

Ciclo/minuto: o ideal é diminuir a quantidade de ciclo/minuto a cada exercício, caracterizando aumento na capacidade de relaxamento.

Quantidade de erros: o ideal é não apresentar erros na Inspiração e Expiração. Se houver mais erros na inspiração é compatível com sensação de falta de ar, podendo ocorrer em exercícios físicos ou quando sob tensão. Se tiver mais erros na expiração é compatível com ansiedade, medo, querer terminar as coisas de maneira rápida etc.