MANUAL DO USUÁRIO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA, AVISOS E CUIDADOS

O B STRONG SystemTM é uma maneira totalmente nova de otimizar seu treino para velocidade e eficácia. Leia e compreenda completamente estas instruções de operação antes de usar o sistema.

⚠ ADVERTÊNCIAS

A B STRONG não assume nenhuma responsabilidade por danos pessoais ou materiais sofridos pelo ou através do uso do Sistema B STRONG.
• Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia o manual do usuário e siga todos os avisos e instruções antes de usar este produto.
• Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Certifique-se de fazê-lo especialmente se você tiver: histórico de doenças cardíacas, pressão alta, diabetes, doenças respiratórias crônicas, colesterol elevado, fumante ou outras doenças crônicas ou deficiências físicas.
• As pessoas com doença falciforme (DF) (homozigoto para a hemoglobina S) não devem realizar nenhuma forma de treinamento para restrição de fluxo sanguíneo.
• Não houve estudos examinando o risco daqueles com Traço Falciforme (SCT) (heterozigoto para Hemoglobina S) realizando treinamento de restrição do fluxo sanguíneo (BFR). Existe um risco teórico de erradicar eritrócitos devido a algumas áreas locais que se tornam hipóxicas (tecidos distais para faixas / manguitos) durante uma sessão de BFR. O BFF recomenda que aqueles com SCT não realizem exercícios de BFR. Se uma pessoa com SCT insistir em usar exercícios de BFR, na primeira aparição de uma possível crise de falciforme, as bandas devem ser liberadas imediatamente e administrado 100% de O2.
• Nunca use pressões excessivas que possam interromper o fluxo sanguíneo para as extremidades em exercício.
• Coloque sempre B STRONG nos locais recomendados neste manual.
• Nunca exceda mais de 20 minutos do tempo de inflação.
• Nunca levante pesos pesados ao usar o sistema B STRONG BFR.
• Sempre se hidrate antes, durante e após o treinamento B STRONG.
• Embora o sistema B STRONG possa ajudar a manter e aumentar a força muscular como ferramenta de recuperação, ele não é um dispositivo médico e nem deve ser usado na reabilitação ou no tratamento de doenças.
• O uso incorreto deste produto pode resultar em ferimentos graves.
• Algum sintoma de vermelhidão na pele onde a banda esteja localizada é normal e deve desaparecer, normalmente em 30 minutos. Se a vermelhidão persistir após esse período e persistir com o uso diretamente na pele, os usuários devem considerar usar as faixas sobre a roupa, não diretamente na pele, e interromper o uso se essa reação continuar.

⚠ PRECAUÇÕES

• Recomenda-se que, nas primeiras vezes em que você use o sistema B STRONG, use o sistema com uma outra pessoa.
• Também é recomendável que você tome cuidado e cautela na escolha de seus exercícios, de modo que, se você sentir "falha muscular" durante o exercício, não cairá e nem se machucará.
• Se um músculo / articulação / tendão / ligamento / osso doer durante o exercício (em oposição aos sentimentos de fadiga muscular), pare o exercício e escolha outro que não danifique o tecido lesionado.
• Se ficar tonto ou enjoado ao realizar o treinamento B STRONG, pare, solte os cintos e recupere-se completamente antes de iniciar a próxima sessão.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Trombose venosa profunda não tratada existente (TVP);
- Qualquer emergência médica em andamento;
- Colocação do cinto em um membro com linfedema ou acesso vascular;
- Hipertensão não tratada;
- Doença falciforme;

GRAVIDEZ

OBS: Não recomendamos que uma mulher grávida inicie as sessões do B STRONG durante a gravidez. Depois que a criança nasce, ela pode receber os benefícios do treinamento de BFR.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

CUIDADO: Nunca realize exercícios que causem dor em uma articulação / tendão / ligamento ou tecido previamente lesionado. É desejável que ocorra desconforto / fadiga muscular, mas não dor nas articulações ou em outro tecido conjuntivo.

CUIDADO: Esteja ciente do seu nível de fadiga; você não quer ficar tão cansado e comprometer a sua capacidade de caminhar e de se equilibrar.

Exemplo: Exercícios para os braços

1. Pegue sua bomba manual e conecte-a à válvula em uma das bandas do braço. Se você é iniciante, feche a válvula de parafuso na bomba manual e bombeie até 75 mmHg. Desconecte a válvula da bomba manual.
2. Deslize a ponta do cinto (com o logotipo B STRONG) através do laço de plástico na cabeça do cinto.

3. Deslize o cinto pelo braço até o local correto (veja a figura, entre o deltóide e o bíceps, bem no alto do braço) com a válvula colocada na frente do braço e apontando para dentro em direção à linha média. A tira de velcro deve estar na parte externa do seu braço. A borda superior do cinto deve ser relativamente alta, quase tocando a parte superior do seu braço.

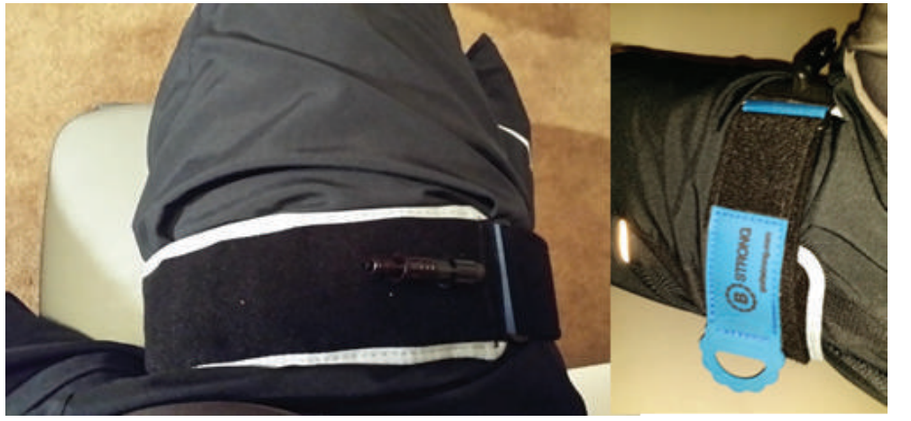
Nota: não há cinto direito ou esquerdo. Cada cinto pode ser orientado para caber em ambos os lados. O logotipo mudará a orientação (para cima e para baixo) de um lado para o outro.

4. Puxe a tira traseira de velcro para apertar o cinto em seu braço. Ele deve ser apertado o suficiente para que o cinto não deslize facilmente por seu braço se for puxado levemente, mas não tão apertado que exija muita força para apertá-lo. Basta puxar a cinta de velcro "firmemente" e apertar o velcro juntos.
5. Conecte a bomba manual à válvula. Aperte / feche o botão de alívio de pressão. Bombeie até a pressão recomendada.

6. Coloque o cinto no seu outro braço. Quando os dois cintos de braço estiverem no local correto e inflados à pressão recomendada, você estará pronto para os exercícios da parte superior do corpo.
7. Para cada exercício, execute 3 séries de 30 repetições, com 30 segundos de descanso entre as séries. Cada repetição deve ser realizada em aproximadamente 1 segundo, portanto, um determinado exercício deve levar aproximadamente 150 segundos (2 minutos e 30 segundos) para ser concluído. Você pode ter 1 a 2 minutos de descanso entre os exercícios. O intervalo de descanso entre os exercícios é um bom momento para se hidratar durante a sessão.
8. Comece gradualmente. Durante as primeiras sessões, limite-se a três exercícios diferentes da parte superior do corpo. À medida que você ganha experiência e condicionamento físico, pode incluir até 6 exercícios diferentes, desde que use o mesmo formato (3 séries, 30 repetições, 30 segundos de descanso) e termine em 20 minutos.
Nota: Se um determinado exercício demorar 2,5 minutos e houver 1 minuto entre os exercícios, a execução de 6 exercícios diferentes levará 20 minutos completos (6 x 2,5) + (5 x 1) = 20.

Exemplo: Exercícios para pernas

1. Pré-bombeie os cintos das pernas para 75 mmHg se você é iniciante, caso contrário, pule esta etapa.
2. Coloque os cintos no alto da coxa (quase o mais alto possível) com a válvula do cinto na superfície frontal da coxa, com a válvula apontada para a linha média do corpo. O material do gancho e presilha devem estar na parte externa da coxa.



3. Encha os cintos com a pressão recomendada.

4. Complete 4 a 6 exercícios na parte inferior do corpo, seguindo o formato B STRONG. Ou seja, 3 séries de 30 repetições de cada exercício com 30 segundos de descanso entre as séries.

5. Recomendações de exercícios: a escolha de quais exercícios você deve fazer é com você e os únicos limites são sua imaginação.

Ao longo de 3 a 6 exercícios:
Use todos os músculos distais (abaixo) no cinto.
ii. inclua alguns exercícios que usem os músculos distal (abaixo) e proximal (acima) dos cintos, por exemplo, flexões.
iii. inclua alguns exercícios que utilizam a musculatura central, por exemplo, flexões.
iv. inclua alguns exercícios que exigem equilíbrio para serem executados. por exemplo, pranchas de uma mão e agachamentos de uma perna.
b. À medida que você ganha condicionamento físico e experiência, inclua exercícios que forçam os músculos da mesma maneira que as outras atividades que você gosta de fazer, por exemplo, se você gosta de andar de bicicleta ou de bater bolas de golfe ou de esquiar com os cintos do B STRONG ativados.

6. Feedback sobre fadiga: é essencial para monitorar suas sessões de treinamento para garantir configurações eficazes dos parâmetros de treinamento, que você entenda e relate com precisão seus sentimentos por fadiga após concluir o treino no braço.

Parabéns, você concluiu com êxito uma sessão de treinamento B STRONG.

EXPECTATIVAS E RESULTADOS

O treinamento é um processo e, embora os resultados sejam vistos rapidamente, não espere aumentar sua força da noite para o dia. O treinamento com o B strong reduz os tempos de treino e permite cargas mais baixas, mas as alterações fisiológicas naturais básicas precisam de tempo para entrar em vigor. Além disso, como o BFR é uma forma totalmente nova de treinamento para a maioria dos usuários, o Sistema B STRONG foi projetado para facilitar você a entrar em um programa com segurança e conforto. Suas primeiras sessões são apenas uma introdução à metodologia de treinamento e você pode não sentir queimadura muscular significativa, e isso é de se esperar. Responda adequadamente às perguntas sobre fadiga e o aplicativo analisará variáveis associadas ao seu treinamento para ajustar suas pressões para a próxima sessão. O sistema B STRONG aprende sobre seu treinamento e ajusta-o para que ele esteja constantemente discando as pressões apropriadas para você. Após 2 ou 3 sessões de treinamento B STRONG, você sentirá a diferença!

Os ganhos de força na ordem de 10% são vistos tipicamente durante o curso de 10 a 12 sessões em um período de 2 a 3 semanas ao seguir as pressões recomendadas.

MANUTENÇÃO

Você deve seguir o manual para permanecer dentro da política de garantia limitada da B STRONG e obter a vida útil mais longa do seu sistema B STRONG. O sistema B STRONG é uma peça de vestuário e, como tal, tem uma vida útil finita.

Condições de funcionamento

O sistema B STRONG funciona com um diferencial de pressão e as diretrizes de pressão no aplicativo são precisas para qualquer altitude. O equipamento B STRONG pode ser usado em temperaturas que variam de -20C (-4F) a 50C (120F).
NOTA: diretrizes gerais de senso comum sobre hidratação e temperatura corporal devem ser seguidas ao se exercitar em condições extremas.

USO NÃO AQUÁTICO.

Neste momento, os CINTOS do B strong NÃO SÃO APROVADOS para usos aquáticos prolongados (ou seja, todos os dias ou em dias alternados). No momento, estamos testando sua durabilidade em aplicações aquáticas, mas atualmente o uso aquático de produtos com frequência anula a garantia. O uso aquático ocasional com os cintos é bom, mas os cintos precisam ser enxaguados e limpos com água fresca imediatamente após o uso para remover produtos químicos que degradam os materiais ao longo do tempo. Seja extremamente cuidadoso com a bomba manual, pois ela não é à prova d'água.

CHUVA.

O sistema B STRONG é aprovado para uso em condições de chuva sob as seguintes restrições. O uso da bomba manual deve estar em uma área completamente seca e a bomba manual nunca é exposta à água. CINTOS devem ser cobertos com uma camada adicional de roupa para ajudar a proteger do contato direto com a chuva. Os CINTOS são projetados para tolerar a umidade, mas há uma diferença entre molhá-los na água e receber ocasionalmente gotas de chuva. Isso garantirá a longevidade do seu sistema B STRONG.

SUJEIRA E LAMA.

Se você planeja usar o Sistema B STRONG em aplicações sujas ou com lama, deve proteger os cintos cobrindo com outra camada de proteção, como uma camada de roupa. Lama, sujeira e detritos podem entupir as peças de velcro, fazendo com que sua eficácia em segurar o cinto diminua ao longo do tempo. A bomba manual deve ser mantida em condições limpas o tempo todo e armazenada no estojo de transporte, se exposta aos elementos. Se os cintos do
B STRONG ficarem com lama, lave-os abundantemente e imediatamente em água fria e coloque-os em um local para secar ao ar. O uso excessivo em condições sujas levará à falha do velcro e anulará a garantia limitada do sistema.

Limpeza

Os cintos do B strong devem ser lavados à mão e secados ao ar APENAS. A colocação em uma máquina de lavar e secar roupa é estritamente proibida e anulará a garantia. Deixe os cintos do B STRONG secar completamente antes de usá-lo novamente. Quando molhado, o gancho e a alça têm força limitada e podem quebrar mais rapidamente. A costura perde força de maneira semelhante quando molhada e pode degradar mais rapidamente. Sempre comece a usar os cintos do B strong em condições secas.

Desinfecção

Além da lavagem das mãos em uma solução com sabão, os cintos do B STRONG podem ser limpos com um pano desinfetante em todas as superfícies. Uma solução de água e lixívia a 10% também pode servir para desinfetar os cintos, mas lembre-se de que o alvejante pode afetar a coloração dos cintos e essas alterações cosméticas não são cobertas pela nossa política de garantia limitada. O sistema B STRONG foi projetado como um item de uso pessoal e é altamente recomendável que cada indivíduo compre seus próprios conjuntos para evitar a necessidade de compartilhar cintos e correr o risco de transferir infecções. Consulte as diretrizes de LIMPEZA para obter instruções adicionais de limpeza.

Armazenamento

OS CINTOS DO B STRONG E A BOMBA DE MÃO NÃO DEVEM SER ARMAZENADOS AO SOL.

Armazene as correias e a bomba manual dentro de uma maleta de transporte fornecida. A luz ultravioleta do sol degradará os materiais muito mais rapidamente do que o esperado e alterará os componentes de coloração.

As temperaturas de armazenamento devem permanecer entre 40F (0C) e 104F (40C). NÃO armazene equipamentos B STRONG em áreas úmidas, onde o mofo possa se acumular e verifique se todos os componentes estão completamente secos antes de colocá-los dentro do estojo para armazenamento durante a noite. Se você precisar transportar componentes molhados, remova-os imediatamente após chegar ao seu destino, para que os componentes e a caixa possam secar adequadamente antes do armazenamento noturno.

POLÍTICA DE GARANTIA

Consulte a política de garantia da Max Recovery.
Para mais informações, acesse o site www.maxrecovery.com.br ou envie um email para assistencia@maxrecovery.com.br ou através do contato (11) 2531-3003.