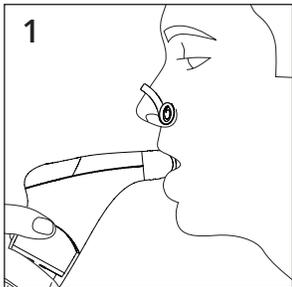


**DOCTOR'S
CHOICE**
Pasión por el movimiento

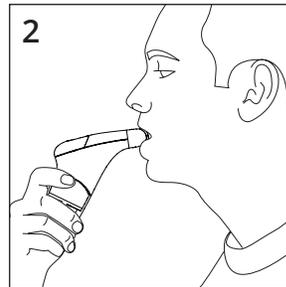
Modo de Uso

**POWER
breathe**

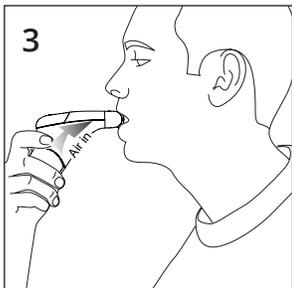
Modo de Uso Válvulas IMT



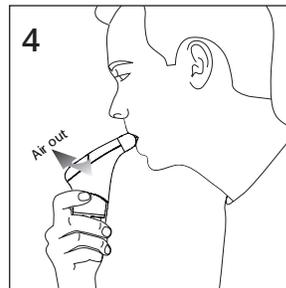
1 Póngase la pinza nasal, presionando las fosas nasales. La pinza le ayudará a respirar por la boca y no por la nariz, su uso es opcional.



2 Asegúrese de estar sentado o parado, recto y relajado. Coloque la boquilla en su boca cubriendo la protección externa para formar un cierre hemético.



3 Previo a marcar el nivel de resistencia en la válvula debe respirar rápido y con fuerza por la boca. Tome tanto aire como pueda mientras endereza su espalda y extiende su pecho. Inhale a su máxima capacidad.



4 Exhale lento y pasivamente por su boca hasta que sus pulmones queden vacíos, dejando que los músculos de su pecho y hombros se relajen.



Power Breathe recomienda entrenamiento de base con:

**30 repeticiones x 2 veces al día
al 50% PIM (Presión inspiratoria
máxima)**

Podrá ver resultados en 4 semanas.



Avenida Eliodoro Yáñez 2761
Providencia, Santiago

+562 24459340

serviciocliente@doctorchoice.cl

www.doctorchoice.cl

@doctorchoicechile

doctorschoice_chile