



## CAPNÓMETRO ENTRENADOR

Para identificar, evaluar y aprender hábitos de respiración

¡Un producto innovador! ¡Lo último en educación respiratoria!

¿Sabía que la asignación de dióxido de carbono, a través de la respiración, regula directamente el pH corporal, el balance de electrolitos, la distribución de sangre, química de hemoglobina y función renal?

UN RECURSO ESENCIAL PARA TODDOS LOS PROFESIONALES INVOLUCRADOS EN EL ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO!



Identifica los hábitos de respiración disfuncionales y sus efectos sobre la salud y el rendimiento.

Enséñele a sus usuarios (o consúltenos) nuevos hábitos de respiración mediante nuestro capnómetro

El CONOCIMIENTO EXPERIMENTADO DE LA SALUD conduce a la exhalación de demasiado CO<sub>2</sub>, lo que resulta en alcalinidad extracelular.

Los cambios en el pH pueden explicar los síntomas "inexplicables", los cambios psicológicos, los efectos del estrés y los déficits de rendimiento.

QUIENES SE PUEDEN BENEFICIAR DE ESTA TECNOLOGÍA?

- Entrenadores corporativos y empleados
- Consejeros y clientes
- Maestros y estudiantes
- Consultores de rendimiento y usuarios
- Profesionales de salud ocupacional y usuarios
- Proveedores de servicios de capacitación para recursos humanos y empleados
- Educadores de salud y clientes
- Entrenadores de fitness y entusiastas de los deportes
- Profesionales y pacientes de salud mental

### **El Capnómetro entrenador®**

El Capnómetro Entrenador es un analizador de CO<sub>2</sub> operado por software. Es un instrumento educativo para aprender sobre los hábitos respiratorios y sus efectos. Funciona en computadoras PC y funciona en todas las versiones recientes de Windows, incluidos Windows 7 y 8. Aunque el instrumento funcionará en Apple MAC configurado con Windows, Apple NO es compatible.

Puede observar la siguiente fisiología con el Capnómetro Entrenador:

- Forma de onda PCO<sub>2</sub>, en mmHg (el capnograma)
- CO<sub>2</sub> al final de la espiración (PetCO<sub>2</sub>), respiración a respiración y promedios
- Promedios de frecuencia respiratoria, en respiraciones por minuto
- Flujo de aire: expiración abortada, exhalación forzada, retención de la respiración, jadeo

USO RESTRINGIDO: El Capnómetro Entrenador® es un instrumento educativo diseñado para aprender un buen comportamiento respiratorio, y no está destinado a diagnóstico y / o tratamiento.

Aplicaciones prácticas

Use Capnómetro Entrenador® para observar, identificar, enseñar y aprendiendo nuevos patrones de comportamiento de la respiración.

- Identificar hábitos de respiración disfuncionales y sus efectos.
- Identificar los síntomas y los déficits provocados por los hábitos disfuncionales.
- Señalar comportamientos respiratorios disfuncionales específicos y sus patrones.
- Identificar los factores desencadenantes de los hábitos de respiración disfuncionales.
- Descubre factores motivacionales que perpetúan los hábitos disfuncionales.
- Descubrir refuerzos específicos para comportamientos de respiración disfuncionales.
- Explore el historial de aprendizaje de los hábitos respiratorios.
- Examinar la relación entre la respiración y la fisiología respiratoria.
- Vea cómo los pensamientos, estados de ánimo y emociones cambian con la respiración.
- Aprender cómo el rendimiento físico y mental se ve alterado por la respiración.
- Evaluar los efectos de la respiración en el aprendizaje, la memoria y la atención.
- Vea cómo los hábitos respiratorios y la actitud defensiva pueden estar relacionados.
- Examinar cómo el dolor, la lesión, la incomodidad y la respiración pueden estar relacionados.
- Descubra cómo la respiración puede estar mediando síntomas inexplicables.
- Prueba de umbral anaeróbico durante el entrenamiento físico.
- Ayudar a las personas a superar sus miedos sobre la respiración.
- Aprende a respirar de forma intuitiva en lugar de prescriptiva.

Si usted es educador, entrenador o coach, consultor, consejero, o médico use Capnómetro Entrenador® como una herramienta de enseñanza y aprendizaje.

rendimiento máximo, relajación, atención, estado de alerta, meditación, educación del paciente, manejo del estrés, parto, entrenamiento motivacional, hablar en público, mejorar el aprendizaje, manejo de la ansiedad (por ejemplo, pruebas), manejo de la ira, dominar los desafíos o alteraciones del desempeño o alto rendimiento (por ejemplo, música, **aviación**) , entrenamiento atlético y entrenamiento de respiración de todo tipo.

### **Funciones de software**

- Señales visualizadas solas y en múltiples combinaciones
- Señales visualizadas en múltiples formatos gráficos
- Pantallas de historia en vivo, que muestran la totalidad o parte de la sesión
- Pantallas de evaluación, capacitación, aprendizaje y observación
- Pantallas de revisión de datos con múltiples gráficos y múltiples señales
- Función de zoom, selección de gráfico y señal
- Ganancia y ganancia automática
- Desplazamiento de señal y autocentrado
- Tiempo de barrido de la pantalla, más lento / más rápido
- Pantalla de congelación
- Pantalla de pausa, fin del barrido
- Pantalla de actualización
- Ocultar señal
- Función de promediado
- Establecer umbral de señal
- Retroalimentación de audio
- Marcador de eventos, nota de líneas y registros

Seleccione períodos de tareas predefinidos, por ejemplo, línea base. ● Activación / desactivación de grabación de datos, pausa, borrado ● Guardar sesiones en archivos / nombres de "aprendices" ● Seleccionar entre informes de datos gráficos fáciles de usar ● Revise los datos grabados en la forma de "grabadora de cinta" ● Revise, formatee y guarde los informes gráficos ● Cursor digital para lectura numérica en gráficos ● Generar informes automáticos de Excel ● Exportar datos ● Seleccione una evaluación predefinida y cronogramas de entrenamiento ● Defina sus propios cronogramas automatizados ● Utilice el documento Plan de lección para aprender y enseñar ● Lea las pantallas detalladas INFO AYUDA para cada pantalla ● Consulte la Guía "Inicio rápido" para todas las funciones relevantes del software

### **Capno Más™ (EMG, ECG y HRV)**

El Capno Más es un dispositivo complementario opcional que convierte al Capnómetro Entrenador en un sistema completo de aprendizaje de la respiración que permite la observación de la fisiología autónoma (ECG-HRV) y somática (muscular) durante el uso del Capnómetro Entrenador. Es un instrumento independiente de un canal que funciona junto con el Capnómetro Entrenador como un solo instrumento. Observe lo siguiente:

- señal de ECG (cardíaca): forma de onda cruda y frecuencia cardíaca
- HRV: basado en cálculos de latido de onda R para vencer
- análisis espectral de ECG: visualización independiente de anchuras de banda HRV
- EMG (músculo): señales crudas y rectificadas
- Análisis espectral de EMG: visualización tridimensional en tiempo real

Utilice Capno Más™ para observar, identificar, enseñar y aprender hábitos relacionados con la respiración y sus patrones.

- Observar la fisiología somática y autonómica con la fisiología de la respiración.
- Enseñe o aprenda relajación basada en la mecánica respiratoria y la HRV.
- Observe los anchos de banda de HRV y sus conexiones con la emoción y el estrés.
- Identificar cambios autonómicos desencadenados por la respiración (emociones).
- Controle el uso de los músculos accesorios de respiración (por ejemplo, trapecio).
- Identificar contracciones musculares desencadenadas por la respiración (por ejemplo, masetero)
- Identificar los hábitos musculares asociados con la mecánica de la respiración.
- Enseñar y aprender mecánica de respiración, por ejemplo, respiración diafragmática.