

## DISCIPLINA RCG4006/FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA

### ROTEIRO AULA PRÁTICA: TREINAMENTO MUSCULAR RESPIRATÓRIO

#### ➤ MÉTODOS DE TREINAMENTO

- Carga ou resistência
- Duração da sessão ou número de repetições
- Número de sessões/dia
- Número de sessões/semana
- Duração do treinamento

#### ➤ DISPOSITIVOS/RECURSOS

MÚSCULOS INSPIRATÓRIOS	MÚSCULOS EXPIRATÓRIOS
Treinamento global inespecífico	
- Hiperpnéia isocápnica voluntária	- Carga resistiva expiratória
- Carga resistiva inspiratória	

**Tipos de resistores** {  
- Carga pressórica alinear  
- Carga pressórica linear

#### ➤ CARGA PRESSÓRICA ALINEAR

- Inflex<sup>®</sup>, F-flex<sup>®</sup>, Respirex<sup>®</sup>

#### ➤ CARGA PRESSÓRICA LINEAR

- Threshold IMT<sup>®</sup>
- POWERBreathe<sup>®</sup>
- Threshold-PEP<sup>®</sup>