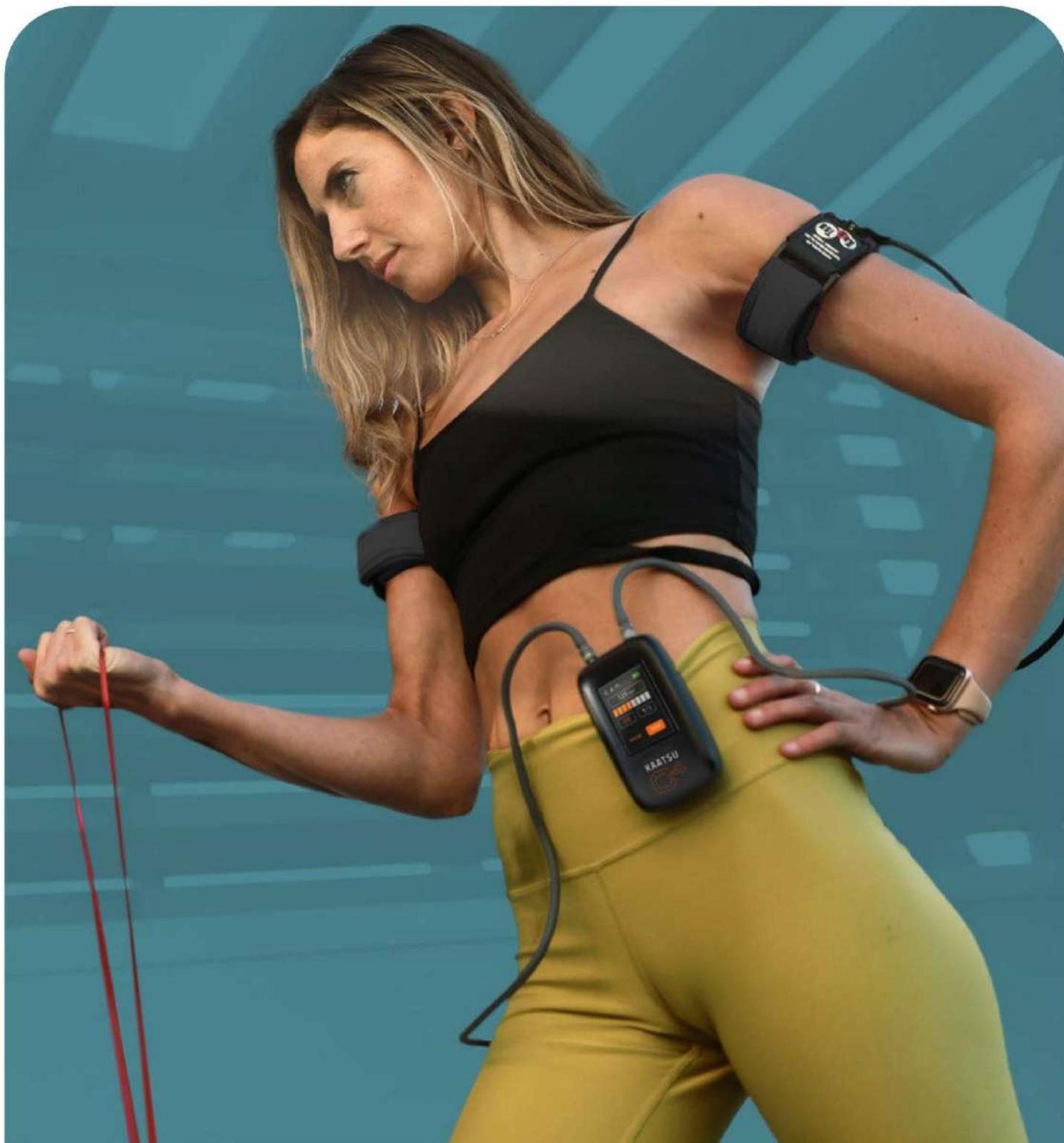


KAATSU

MANUAL DO USUÁRIO

2024



Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem permissão por escrito da KAATSU Global Inc., exceto em é o caso de breves citações incorporadas em artigos críticos e resenhas.

A permissão para uso mais amplo deste material pode ser obtida através da KAATSU enviando um e-mail para info@kaatsu.com.

As declarações neste manual não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. KAATSU não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Registro FDA #3011600585

Copyright © 2024 da KAATSU Global Inc.

Revisado em 24/06

KAATSU GLOBAL INC.

Rua Principal 419, Suíte 330

Praia de Huntington, Califórnia 92648

Estados Unidos da América

+1 (888) 3-KAATSU

info@kaatsu.com

www.kaatsu.com

ÍNDICE

PREFÁCIO

UMA NOTA DO NOSSO CEO.....	3
----------------------------	---

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO AO KAATSU.....	4
---------------------------	---

CAPÍTULO 2

UMA BREVE HISTÓRIA DO KAATSU.....	6
-----------------------------------	---

CAPÍTULO 3

A CIÊNCIA POR TRÁS DO KAATSU.....	9
-----------------------------------	---

CAPÍTULO 4

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA.....	12
---------------------------------	----

CAPÍTULO 5

BÁSICO DO KAATSU.....	17
-----------------------	----

CAPÍTULO 6

MELHORES PRÁTICAS E CUIDADOS.....	24
-----------------------------------	----

CAPÍTULO 7

PROTOCOLOS BÁSICOS DE KAATSU.....	27
-----------------------------------	----

CAPÍTULO 8

PROTOCOLOS KAATSU ADICIONAIS.....	31
-----------------------------------	----

CAPÍTULO 9

PERGUNTAS FREQUENTES E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	37
--	----

CAPÍTULO 10

MANUTENÇÃO, GARANTIA E SUPORTE.....	40
-------------------------------------	----

APÊNDICE A

TERMINOLOGIA KAATSU.....	42
--------------------------	----

APÊNDICE B

GUIA DE INÍCIO RÁPIDO DO KAATSU C4.....	44
---	----

APÊNDICE C

GUIA DE INÍCIO RÁPIDO DO KAATSU B2.....	45
---	----

APÊNDICE D

INFORMAÇÕES REGULATÓRIAS E ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO.....	46
---	----

UMA NOTA DO NOSSO CEO

Você está prestes a embarcar em uma jornada emocionante com KAATSU, a modalidade original e incomparável de Otimização do Fluxo Sanguíneo (BFO) (comumente chamada de BFR ou Restrição do Fluxo Sanguíneo), pioneira para elevar sua recuperação, reabilitação, desempenho atlético e bem-estar geral. Este manual é uma introdução à compreensão e utilização do poder transformador do KAATSU, projetado para indivíduos de todas as esferas da vida e de todas as faixas etárias.

Nossa história começa com uma visão profunda do Dr. Yoshiaki Sato em 1966, durante um momento de desconforto enquanto estava sentado na tradicional postura japonesa 'seiza'. O desconforto de sentar sobre os calcanhares estimulou a inspiração para criar KAATSU. Nas três décadas seguintes, o Dr. Sato e uma rede colaborativa de cientistas e cardiologistas japoneses aperfeiçoaram os protocolos e aplicações que definem o KAATSU hoje por meio de experimentação meticulosa e pesquisa científica baseada em uma profunda compreensão da anatomia, desenvolvimento muscular e mecanismos hormonais em o corpo.

No coração do KAATSU estão dois componentes: equipamentos patenteados e protocolos proprietários. O equipamento inclui AirBands pneumáticos patenteados e não obstrutivos que são operados por um controlador de última geração. Dependendo da geração do seu equipamento, o controlador é conectado às bandas via tubos ou sem fio via Bluetooth, oferecendo interação perfeita por meio de um aplicativo amigável.

Além do equipamento, a essência da KAATSU está em seus protocolos diversos e com respaldo científico. Quer você pretenda construir músculos, aumentar a resistência, aumentar a agilidade e o equilíbrio, reduzir o desperdício metabólico em músculos fatigados ou simplesmente melhorar a circulação sanguínea em um estilo de vida sedentário, o KAATSU oferece vários aplicativos para atender às suas necessidades e objetivos. Esta ampla gama de metodologias pode aprimorar suas capacidades físicas e enriquecer a qualidade de sua vida diária.

Desde ajudar atletas de elite e forças táticas até capacitar indivíduos para superar diversos desafios físicos, a jornada da KAATSU é marcada por histórias de resiliência, inovação e sucesso. A sua adoção pelo Departamento de Defesa dos EUA e as suas aplicações terapêuticas em diversas condições sublinham o alcance amplo e impactante da KAATSU.

Ao se aprofundar neste manual, você obterá insights sobre a história da KAATSU, sua mecânica operacional e os princípios subjacentes aos seus protocolos personalizados. Nosso objetivo é equipá-lo com o conhecimento e as ferramentas para aproveitar os benefícios do KAATSU, transformando sua abordagem em relação à saúde, ao condicionamento físico e ao bem-estar.

Bem-vindo à comunidade KAATSU – onde começa sua jornada para melhorar a saúde e o desempenho.



Steven Munatones

Cofundador e CEO
KAATSU Global, Inc.

INTRODUÇÃO AO KAATSU

Bem-vindo ao mundo do KAATSU, uma abordagem revolucionária de fitness e bem-estar. Se você deseja melhorar seu desempenho atlético, acelerar a recuperação de lesões ou simplesmente melhorar sua saúde geral, a KAATSU oferece uma solução única e eficaz.

A ESSÊNCIA DO TREINAMENTO KAATSU

KAATSU, que significa "pressão adicional" em japonês, é um método de treinamento revolucionário que modula com segurança o fluxo sanguíneo para os membros, criando um ambiente ideal para crescimento e cura. Ao aplicar pressão precisa e calibrada através de bandas especializadas conhecidas como KAATSU AirBands, esta técnica estimula as respostas biológicas naturais do seu corpo sem a necessidade de levantamento de peso ou exercícios extenuantes.



Esta calibração precisa permite adaptar a experiência às suas necessidades individuais, considerando fatores como idade e condição física, garantindo uma sessão personalizada e eficaz.

COMO FUNCIONA O KAATSU

O princípio fundamental do KAATSU baseia-se na modificação temporária, incremental, progressiva e repetida do retorno venoso. Este é o catalisador para aumentar a elasticidade do tecido vascular e um robusto

resposta hormonal. Quando você realiza exercícios ou está em repouso enquanto usa AirBands KAATSU, seus membros ficam gradual e levemente cheios de sangue. Este processo desencadeia uma cascata de respostas fisiológicas benéficas, incluindo aumento da produção de hormônio do crescimento, aumento da síntese de proteínas musculares e aumento da elasticidade do tecido vascular.

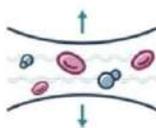
A interação do aumento do fluxo sanguíneo, melhora da função vascular e atividade celular sustenta os inúmeros benefícios do KAATSU. Notavelmente, aumenta a produção de óxido nítrico, vital para a flexibilidade dos vasos sanguíneos e para a regulação da inflamação. Além disso, a capacidade do KAATSU de envolver simultaneamente fibras musculares de contração rápida e lenta é benéfica para o desempenho atlético e muscular desenvolvimento.

O envolvimento no treinamento KAATSU também desencadeia a produção de lactato, semelhante à experimentada durante exercícios intensos, impulsionando a secreção do hormônio do crescimento e promovendo um estado anabólico propício ao crescimento muscular, ao metabolismo da gordura e à melhoria da recuperação.



PROCESSO

Enchimento seguro, gradual e suave dos vasos sanguíneos quando usado em repouso ou durante o exercício.



IMPACTO

Aumento da elasticidade vascular e mais nutrientes, oxigênio e fluxo sanguíneo.



REAÇÃO

Mesmo a intensidade mínima e o baixo esforço percebido levam à produção de HGH, IGF-1, VEGF, NO, CRP, γ endorfinas, BDNF.



RESULTADOS

Hipertrofia muscular, equilíbrio hormonal, maior amplitude de movimento e melhora da funcionalidade muscular.

BENEFÍCIOS DO KAATSU

VERSATILIDADE

O KAATSU pode ser usado por indivíduos de todas as idades e níveis de condicionamento físico, adaptando-se aos seus objetivos pessoais de saúde – seja para aumentar a força, recuperar-se de uma lesão ou melhorar o seu bem-estar geral.

EFICIÊNCIA

Com o KAATSU, você pode obter ganhos significativos de condicionamento físico em uma fração do tempo em comparação com os treinos tradicionais, tornando-o uma opção conveniente para quem tem um estilo de vida agitado. O KAATSU também pode ser realizado enquanto você realiza simultaneamente outra atividade primária (por exemplo, caminhar ou escrever e-mails) – um conceito chamado “empilhamento duplo”.

SEGURANÇA

Com base em pesquisas científicas iniciadas em 1994 na Universidade de Tóquio e em aplicações práticas e clínicas iniciadas em 1973, o KAATSU é uma modalidade segura e suave quando usado corretamente. Reduz o risco de lesões normalmente associadas ao treino de resistência pesado para os jovens e fisicamente aptos, bem como ao exercício vigoroso para indivíduos sedentários, lesionados ou idosos.

RECUPERAÇÃO

KAATSU não é apenas benéfico para melhorar o desempenho atlético, mas também serve como uma ferramenta poderosa para reabilitação, auxiliando na recuperação de diversas lesões e condições músculo-esqueléticas.

O ALCANCE EXPANSIVO DO KAATSU

Desde suas raízes no Japão até a adoção global em mais de 70 países, as aplicações do KAATSU abrangem todas as faixas etárias, profissões e condições, incorporando uma ferramenta versátil para atletas, militares, pacientes de reabilitação e entusiastas do bem-estar.

O equipamento KAATSU é registrado como dispositivo médico Classe I pelo FDA, ressaltando sua eficácia e segurança.

A adaptabilidade do KAATSU garante que ele possa se integrar perfeitamente a vários ambientes e rotinas, oferecendo benefícios na melhoria do desempenho, reabilitação de lesões, manutenção do bem-estar e muito mais. A sua flexibilidade de horários, da manhã à noite, complementa qualquer estilo de vida ou horário, ampliando a sua acessibilidade e utilidade.

À medida que você continua a explorar o profundo impacto e as aplicações do KAATSU, lembre-se de que esta jornada visa desbloquear todo o potencial do seu corpo de maneira segura, eficiente e eficaz. À medida que avança, você descobrirá as inúmeras maneiras pelas quais o KAATSU pode contribuir para seu condicionamento físico, recuperação e qualidade de vida geral.



UMA BREVE HISTÓRIA DO KAATSU

O que começou como uma descoberta intuitiva evoluiu para uma prática mundialmente aclamada, transformando os domínios do condicionamento físico, esportes e recuperação terapêutica. Este capítulo revela a notável evolução do KAATSU, traçando o seu caminho desde um conceito engenhoso até uma abordagem reconhecida internacionalmente, remodelando a forma como percebemos a força, a resistência e a cura.

UMA DESCOBERTA SURPREENDENTE

O início do KAATSU ocorreu de forma bastante inesperada em 1966, quando o Dr. Yoshiaki Sato, aos 18 anos, estava participando de uma cerimônia budista e se viu sentado na tradicional posição “seiza” por um longo período. Essa posição fazia com que suas pernas ficassem dormentes, levando-o a aplicar pressão intuitivamente em diferentes partes dos membros para aliviar o desconforto. Através desta experiência, ele observou mudanças significativas em seu corpo e começou a conceituar os princípios da moderação do fluxo sanguíneo.



Yoshiaki Sato, de 23 anos, em 1971, cinco anos em sua jornada pioneira no desenvolvimento do KAATSU, moldando um novo horizonte em fitness e reabilitação.



Postura sentada tradicional japonesa seiza: ajoelhado com as panturrilhas dobradas por baixo, as coxas apoiadas nas canelas e os pés apoiados com a parte superior apoiada no chão.

Nos anos seguintes, o Dr. Sato experimentou vários métodos e materiais para refinar sua técnica, aplicando faixas em diferentes pressões e locais para obter o efeito desejado. Sua persistência e experimentação eventualmente levaram ao desenvolvimento

das primeiras bandas KAATSU. Apesar do ceticismo inicial das comunidades médica e atlética, o Dr. Sato continuou a desenvolver o KAATSU como uma modalidade eficaz para o crescimento e resistência muscular, recuperação de treinos e competições intensas e longevidade saudável.

Nas décadas de 1980 e 1990, o KAATSU tornou-se cada vez mais popular no Japão entre atletas e idosos em reabilitação. Seus benefícios na melhoria da força muscular, na aceleração da recuperação e na melhoria do desempenho atlético foram cada vez mais documentados e reconhecidos.

CRUZANDO OCEANOS

O primeiro artigo científico seminal sobre o KAATSU foi publicado em 2000 e começou a lançar luz sobre o KAATSU. A partir de fontes

fora do Japão pela primeira vez. Um ano depois, Steven Munatones conheceu o Dr. Sato no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2001. Reconhecendo o potencial do KAATSU para revolucionar o treinamento, a reabilitação e a longevidade, Munatones pediu para ser orientado pelo Dr. Por 13 anos, o Dr. Sato e os cardiologistas do Hospital da Universidade de Tóquio compartilharam a profunda simplicidade do KAATSU com o Munatones. Ele estudou e traduziu

centenas de protocolos KAATSU diferentes para todos, desde atletas olímpicos até aqueles com 104 anos. Esses dois eventos deram início à transferência de conhecimento do KAATSU do japonês para o inglês e à introdução gradual do KAATSU ao mundo fora do Japão.

Tanto o Dr. Sato quanto Munatones viram o potencial global do KAATSU, especialmente entre populações cada vez mais envelhecidas e sedentárias.



Steven Munatones e Dr. Sato na sede da KAATSU Japão em Fuchu.

TORNAR-SE GLOBAL

Em 2014, aproveitando a experiência da Munatones em esportes e empreendedorismo e a perspicácia científica e inovação do Dr. Sato, eles co-fundaram a KAATSU Global Inc. Este empreendimento teve como objetivo apresentar os princípios e protocolos da KAATSU ao mundo, tornando-os acessíveis a atletas, pacientes de reabilitação, e o mais importante, pessoas com mais de 50 anos. Através da KAATSU Global, eles estabeleceram protocolos padronizados, programas de treinamento e cursos de certificação, garantindo que a integridade e a eficácia do método fossem mantidas em diferentes culturas, bem como em grupos de usuários e demográficos.



Dr. Sato proferindo palestra no Simpósio KAATSU 2016.

A KAATSU começou a enfrentar desafios devido às suas diferenças fundamentais em relação ao recém-popular treinamento de Restrição de Fluxo Sanguíneo (BFR). O equipamento BFR restringe e obstrui o fluxo sanguíneo por meio de manguitos e torniquetes, impedindo o fluxo arterial e o retorno venoso em porcentagens específicas. Em contraste, o KAATSU começa na homeostase e usa suavemente faixas pneumáticas de design exclusivo que não bloqueiam o fluxo arterial. Em vez disso, o KAATSU permite que o fluxo arterial continue desimpedido enquanto modifica temporária e gradativamente o retorno venoso.

Esta abordagem suave, desenvolvida através da colaboração entre o Dr. Sato e cardiologistas do Hospital da Universidade de Tóquio, prioriza o conforto e a segurança.

Ao contrário do BFR, o KAATSU não foi feito para ser desconfortável ou doloroso. Décadas de pesquisa demonstraram a eficácia do ingurgitamento sanguíneo gradual no tecido vascular com faixas pneumáticas elásticas e extensíveis, em oposição à oclusão do fluxo sanguíneo com manguitos e torniquetes.

KAATSU é melhor descrito como Otimização do Fluxo Sanguíneo (BFO) em vez de Restrição do Fluxo Sanguíneo (BFR). O estabelecimento da KAATSU Global marcou um marco significativo, fazendo a transição da KAATSU de uma técnica de nicho no Japão para um método de fitness e reabilitação reconhecido mundialmente. Os esforços da empresa ampliaram as aplicações da KAATSU e estimularam

investigação e inovação, desde a utilização em condições de gravidade zero (ou seja, no espaço) até à melhoria dos tempos de reação entre os jogadores de eSports.

À medida que o KAATSU cresce e é usado por mais pessoas para finalidades muito diferentes, aplicações e benefícios adicionais continuarão a ser encontrados.

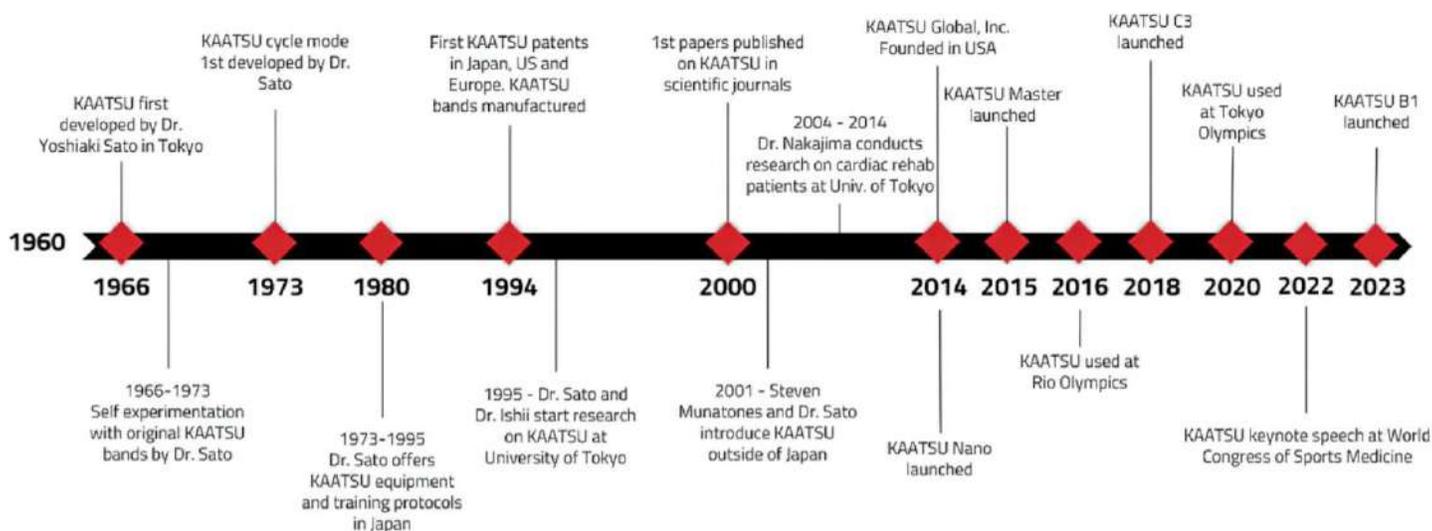
HOJE E ALÉM

Através de seminários, publicações e colaborações com profissionais médicos e de fitness em todo o mundo,

Munatones e Dr. Sato solidificaram o KAATSU

reputação como um método de treinamento, recuperação e reabilitação seguro, eficaz e versátil.

Hoje, o KAATSU é adotado por uma ampla gama de usuários, desde atletas olímpicos até idosos, todos se beneficiando de sua abordagem única e conveniente para melhorar a saúde vascular e o desempenho físico. A visão original do Dr. Sato e a busca constante de utilizar o potencial inato do corpo humano transformaram uma sensação simples em suas panturrilhas em 1966 em uma tendência crescente nas áreas de desempenho humano, fisioterapia, recuperação e longevidade.



A CIÊNCIA POR TRÁS DO KAATSU

Depois de iniciar uma sessão de KAATSU, seu corpo inicia uma série notável de exercícios saudáveis e naturais.

ocorrendo reações bioquímicas em seu corpo. Este capítulo apresenta uma revisão das mudanças fisiológicas que ocorrem durante e após uma sessão de KAATSU e como elas levam cumulativamente a melhorias em sua saúde e condicionamento físico.

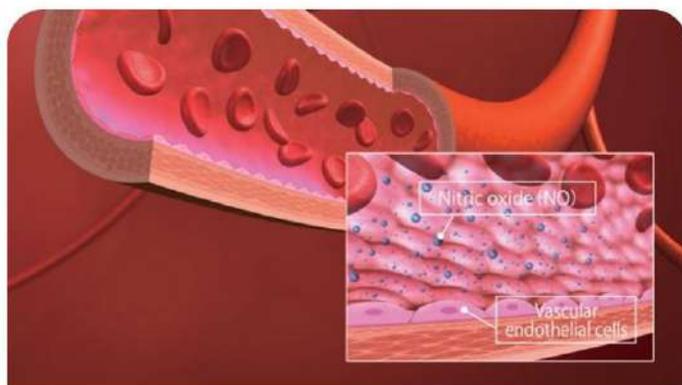
REGULANDO O FLUXO SANGUÍNEO

A aplicação de KAATSU AirBands em seus membros atua modificando sutilmente seu fluxo sanguíneo. Com a inflação e desinflação repetidas dos AirBands na parte superior dos braços ou pernas, o retorno venoso (ou o fluxo de sangue de volta das mãos ou pés para o tronco) é modificado temporária, progressiva e gradativamente por meio da leve compressão das veias em seus braços e pernas. Essa modificação leva a um leve ingurgitamento de sangue nos braços ou nas pernas que serve como catalisador para uma série de alterações bioquímicas no corpo – sem, o que é mais importante, obstruir ou impedir o fluxo arterial de sangue para os membros.



Durante o KAATSU, os capilares alongam-se e expandem-se para ajudar a melhorar a circulação e a vascularização.

Uma das principais respostas fisiológicas provocadas pelo KAATSU é o aumento da produção de óxido nítrico (NO), uma molécula crítica para a saúde cardiovascular. Esta produção de NO serve para aumentar a elasticidade



As células endoteliais liberam óxido nítrico que ajuda os vasos sanguíneos a melhorar e restaurar sua elasticidade.

dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação sanguínea e reduzindo a resistência vascular. Consequentemente, este processo de aumento da elasticidade vascular pode levar à redução da pressão arterial, à melhoria da oxigenação dos tecidos e ao melhor fornecimento de nutrientes – todos fatores essenciais na manutenção de um sistema cardiovascular saudável e robusto.

ATIVÇÃO METABÓLICA E RESPOSTA HORMONAL

O acúmulo de sangue também eleva a concentração de certos metabólitos, como o lactato, nos músculos, espelhando o que acontece durante exercícios mais intensos, mas sem o esforço físico associado – o que é de vital importância à medida que envelhecemos e ajuda a reduzir a possibilidade de lesões. Seu corpo percebe esses níveis elevados de metabólitos como uma dica para iniciar vários anabolizantes,

ou construção, processa como se você tivesse feito um treino rigoroso com pesos mais pesados.

A resposta do corpo a essas alterações metabólicas inclui um aumento na produção do hormônio do crescimento (HGH), que pode aumentar a massa muscular e melhorar a força e o metabolismo, o que, por sua vez, pode reduzir a gordura corporal e melhorar a saúde geral. Este hormônio desempenha um papel crítico na síntese muscular, no metabolismo da gordura e na recuperação geral dos tecidos. Este processo apoia eficazmente os mecanismos naturais de crescimento e reparação do seu corpo.



O acúmulo de lactato nos músculos (obtido através de um simples movimento ou enquanto está sentado) faz com que a glândula pituitária secrete hormônios de crescimento.

Além do aumento da produção de HGH, o KAATSU leva a um amplo espectro de respostas hormonais e metabólicas que melhoram coletivamente o seu condicionamento físico e processos de recuperação. Por exemplo, a liberação simultânea do fator de crescimento semelhante à insulina 1 (IGF-1) complementa as ações do HGH. O Fator de Crescimento Endotelial Vascular (VEGF) é uma proteína sinalizadora liberada durante as sessões de KAATSU que melhora a formação de vasos sanguíneos e melhora o fornecimento de sangue aos tecidos, essencial para a recuperação e cura.

Ao mesmo tempo, KAATSU induz a liberação de Proteína C Reativa (PCR), uma parte importante da resposta inflamatória do corpo, que, de forma controlada

valores, auxilia no processo de recuperação. Além disso, as β -endorfina, conhecidas por suas propriedades de alívio da dor e de melhoria do humor, são liberadas, elevando sua sensação de bem-estar e tolerância à dor.

O Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) é outro hormônio significativo cujos níveis aumentam com o KAATSU. O BDNF apoia a saúde do cérebro, a função cognitiva e o reparo neural, apresentando os benefícios do KAATSU que vão além da saúde muscular e dos tecidos, influenciando o bem-estar e a função geral do cérebro.

CRESCIMENTO MUSCULAR E RECUPERAÇÃO MELHORADA

Dependendo do protocolo seguido, o KAATSU pode não só levar a um estresse benéfico no músculo, mas também ajudar a reparar as fibras musculares danificadas. Ambos os processos ajudam a tornar os músculos mais fortes e resistentes.

É importante ressaltar que esses processos de fortalecimento e reparação são alcançados através de estímulo fisiológico e não de sobrecarga mecânica, reduzindo o risco de lesões associadas ao treinamento com pesos tradicional.



KAATSU permite tonificação simultânea de músculos rápidos e lentos usando cargas leves.

Além disso, o KAATSU pode ajudar a melhorar as capacidades regenerativas dos músculos, ossos e tecidos conjuntivos, em parte através da produção de células-tronco. Esses

as células-tronco desempenham um papel crucial nos processos naturais de reparação do corpo. Quando o KAATSU induz uma tensão suave mas eficaz nos músculos, estimula a libertação de factores de crescimento e células estaminais, que são fundamentais na reparação de tecidos danificados e na promoção da criação de novas células.

O aumento da disponibilidade de células estaminais acelera a cicatrização de lesões, apoia a reparação de tecidos e contribui para a recuperação global, não só para atletas que procuram melhorar o seu desempenho, mas também para indivíduos em reabilitação. Seja na recuperação de lesões esportivas, cirurgias ou outras condições que necessitam de reparo tecidual, o KAATSU promove uma cura rápida e eficaz.

Incorporar KAATSU em sua recuperação ou reabilitação apoia os mecanismos naturais de cura do corpo. Este processo ressalta os benefícios duplos do KAATSU: estimular o crescimento muscular e, ao mesmo tempo, acelerar significativamente a recuperação. Esses fenômenos apresentam uma abordagem holística à saúde e ao condicionamento físico que aproveita

as capacidades adaptativas e reparadoras do corpo para um bem-estar ideal.

BENEFÍCIOS SISTÊMICOS

As vantagens holísticas do KAATSU abrangem um espectro de melhorias sistêmicas adicionais. Ao otimizar o fluxo sanguíneo, o KAATSU não só leva a uma entrega mais eficiente de hormônios e metabólitos essenciais ao corpo, mas também ajuda a melhorar a remoção de resíduos metabólicos, dependendo do protocolo.

Ao integrar o KAATSU ao seu estilo de vida, você embarca em uma jornada transformadora de saúde. KAATSU apresenta uma sinergia equilibrada entre ciência e simplicidade.

A combinação de equipamentos e protocolos proporciona benefícios profundos, ao mesmo tempo que minimiza o risco potencial associado ao treinamento com pesos convencional.

KAATSU é inovador, conveniente e pode ser perfeitamente integrado ao seu estilo de vida em casa, no escritório ou durante viagens.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

Neste capítulo, nos aprofundaremos nos aspectos de segurança do KAATSU, um ponto fundamental de seu design e formulários. Inicialmente pesquisado e comprovado como seguro testando mais de 12.000 pacientes idosos na Universidade de Tóquio, bem como muitos outros de diversas idades em outras instituições renomadas, o KAATSU prioriza a segurança do usuário para alcançar uma ampla gama de benefícios fisiológicos.

DESIGN INOVADOR PARA SEGURANÇA AUMENTADA

Ao contrário dos torniquetes convencionais ou manguitos de pressão arterial, os AirBands KAATSU são projetados para otimizar o fluxo sanguíneo, e não obstruí-lo. Esta distinção crítica é evidente na sua utilização nas forças armadas dos EUA por soldados e nas universidades por estudantes, onde a segurança e a eficácia são fundamentais.

Há uma razão importante pela qual a KAATSU utiliza faixas e não manguito. Os manguitos são projetados especificamente para restringir e obstruir o fluxo sanguíneo. No entanto, as AirBands KAATSU são elásticas, extensíveis e monitoradas com precisão pelos algoritmos proprietários da KAATSU. Os resultados foram testados, pesquisados, documentados e comprovados por uma equipe de cardiologistas do Hospital da Universidade de Tóquio com mais de 12 mil pacientes, incluindo mais de 2 mil pacientes em reabilitação cardíaca.

As AirBands KAATSU são projetadas especificamente para serem estreitas e posicionadas na parte superior do braço ou na parte superior da perna. Esse design, juntamente com a bexiga de ar interna de formato oval e a elasticidade do tecido AirBand permite – de maneira muito importante e única entre os produtos BFR – que o fluxo arterial permaneça desimpedido. Ou seja, o fluxo arterial para as mãos e pés não é obstruído enquanto o retorno venoso é modificado apenas de forma breve, temporária e progressiva devido à veia levemente comprimida durante a fase de compressão do modo Ciclo KAATSU.



Observe o contraste na cor da mão: o braço com o manguito de pressão arterial mostra pele mais pálida, indicando fluxo sanguíneo restrito, enquanto o braço com o KAATSU AirBand exibe um tom mais saudável, mais vermelho, demonstrando circulação sanguínea otimizada.

Esses recursos permitem uma ampla gama de movimentos, incluindo caminhar, correr, nadar, praticar esportes com bola e fazer fisioterapia.

O grau específico de inflação e deflação da bexiga de ar interna é governado com precisão pelos controladores e algoritmos KAATSU, para que haja quantidades de pressão consistentes para segurança e eficácia ideais.

PESQUISADO

Desenvolvido em 1973, o modo Cycle é a base do KAATSU. Este processo envolve inflação e deflação rítmica dos AirBands que, alternativamente, comprime e descomprime a parte superior dos braços ou pernas.

A compressão é suave e gradual, permitindo que os membros fiquem cheios de sangue com segurança. Esse

fenômeno é o catalisador subsequente de uma resposta hormonal robusta.

O modo Ciclo KAATSU também aumenta gradativamente a pressão, alternando automaticamente entre 30 segundos de inflação e 5 segundos de deflação na

AirBands. Esta oscilação suave e eficaz permite a eliminação dos resíduos metabólicos dos músculos e o aumento da elasticidade do tecido vascular.



Este modo levou mais de uma década de experimentação de produtos, materiais e pressão, testes científicos e pesquisas acadêmicas para ser criado e desenvolvido. Serve de base para toda a modalidade e mercado de Otimização do Fluxo Sanguíneo.

ENTENDIMENTO E RESPONDENDO AOS SINAIS DO CORPO

A chave para a segurança do KAATSU é reconhecer e responder ao feedback natural do corpo. Dormência temporária, umidade ou suor nas mãos e petéquias são três sinais fisiológicos dos quais os usuários devem estar atentos. Se algum desses três resultados ocorrer, a pressão nos AirBands deverá ser imediatamente liberada e os AirBands removidos dos membros.

Dormência transitória refere-se a uma perda temporária de sensação que pode ocorrer quando:

- a pressão aplicada pelas AirBands KAATSU é muito alta ou distribuída de forma desigual
- usado em grandes altitudes
- colocado incorretamente no membro
- usado por muito tempo em posição sedentária
- fazer exercícios intensamente vigorosos com pesos pesados pesos ou alta resistência

Esta sensação, semelhante à sensação de um membro “adormecer”, sugere que a função nervosa da área está sendo afetada. Se houver, a pressão deve ser reduzida imediatamente ou os AirBands imediatamente removidos ou reposicionados. Essa dormência pode ser causada por vários fatores:

- Não estar bem hidratado antes ou durante o KAATSU
- Não começando com o Ciclo KAATSU
- Fazer exercícios aeróbicos vigorosamente intensos no modo KAATSU Constant, especialmente em grandes altitudes
- Ultrapassar os 10 minutos na Constante KAATSU modo
- Fazendo os mesmos níveis de pressão em grandes altitudes
- Fazer KAATSU depois de beber álcool

As petéquias, por outro lado, são pequenas manchas vermelhas que podem aparecer na superfície da pele perto de onde os AirBands KAATSU foram aplicados, especialmente na parte de trás do braço. Essas manchas resultam de um pequeno vazamento de sangue capilar sob a pele e são um sinal de que a pressão pode estar muito alta para os capilares daquela região.

Embora as petéquias sejam geralmente inofensivas e normalmente resolvam por conta própria, sua ocorrência durante um KAATSU

sessão sinaliza a necessidade de diminuir a pressão e garantir que ela permaneça dentro de uma faixa segura. As petéquias podem ser causadas por vários fatores:

- Não estar bem hidratado antes ou durante o KAATSU
- Não fazer o Ciclo KAATSU
- Fazer exercícios intensos que você normalmente não realiza, especialmente no modo KAATSU Constant
- Ultrapassar os 10 minutos na Constante KAATSU modo
- Fazendo os mesmos níveis de pressão em grandes altitudes



Tais ocorrências enfatizam a importância da hidratação, iniciando na modalidade Ciclo KAATSU, e da adesão aos tempos de sessão recomendados e intensidades.

CONTRA-INDICAÇÕES

Antes de usar KAATSU, é importante entender suas contraindicações para garantir sua segurança e bem-estar.

Consultar um médico antes de iniciar o KAATSU é essencial, especialmente para indivíduos que tenham problemas de saúde específicos ou tenham mais de 50 anos. O KAATSU não é recomendado para menores de 14 anos e deve ser supervisionado para menores de 18 anos. aprovação por um profissional de saúde,

KAATSU também não é recomendado para usuários com condições médicas graves:

- gravidez
- câncer
- hipertensão
- fraturas
- rupturas musculares
- ter um marca-passo
- doença cardíaca
- fibrilação atrial
- infarto agudo do miocárdio
- angina instável
- taquicardia ventricular
- arritmia grave
- insuficiência cardíaca
- estenose aórtica
- embolia pulmonar
- infarto pulmonar
- miocardite ou pericardite
- dissociação da veia cava
- degeneração macular
- quaisquer outras doenças agudas
- aqueles em tratamento médico para doenças graves ou aqueles que estão em processo de reabilitação cardíaca

Para aqueles com doença vascular periférica, doença de Raynaud, esclerose múltipla ou pressão arterial baixa,

KAATSU é uma opção viável, desde que seja utilizado em configurações de pressão muito baixa, utilizando apenas o modo Ciclo KAATSU para evitar efeitos adversos. Especificamente, os indivíduos com doença de Raynaud ou esclerose múltipla precisam ser cautelosos, pois pressões mais altas podem causar desconforto ou dor pós-KAATSU. É importante que o KAATSU seja usado suavemente, apenas com um aumento muito gradual da pressão, e que os protocolos sejam modificados com base nas respostas fisiológicas.



DIFERENCIANDO KAATSU DE BFR

Compreender as diferenças sutis entre o KAATSU, definido como uma modalidade de Otimização do Fluxo Sanguíneo (BFO) e os métodos genéricos de treinamento de Restrição do Fluxo Sanguíneo (BFR), mais comumente conhecidos, é fundamental para entender por que o KAATSU é a opção mais segura, mais suave e mais eficaz. Embora o conceito central partilhado pela KAATSU e pela BFR tradicional seja a modificação do fluxo sanguíneo para aumentar a eficácia do exercício, as abordagens que empregam diferem significativamente.

A metodologia da KAATSU baseia-se no princípio de otimizar o fluxo sanguíneo, em vez de apenas restringi-lo a uma percentagem específica da pressão arterial sistólica, como é recomendado com produtos BFR. Embora possa parecer uma diferença sutil, o KAATSU começa na homeostase, onde não há oclusão ou impedimento.

do fluxo arterial (ou seja, sangue fluindo para os membros) ou retorno venoso (ou seja, sangue retornando ao tronco). Em seguida, uma leve pressão é aplicada temporariamente nos membros superiores pelos AirBands de formato oval. Este processo permite que o sangue arterial continue fluindo para o membro enquanto o retorno venoso é ligeiramente modificado (desacelerado) enquanto os AirBands são inflados. O equipamento KAATSU combinado com o modo Ciclo KAATSU garantem que os tecidos permaneçam oxigenados durante a compressão dos AirBands. Isto ajuda a evitar o risco de danos musculares ou eventos vasculares adversos que podem ocorrer quando o fluxo sanguíneo arterial é excessivamente restrito, especialmente com o uso de quatro manguitos BFR simultaneamente.

Por esta importante razão, os equipamentos KAATSU são chamados de AirBands e não de manguitos. Manguitos e torniquetes são projetados especificamente para ocluir e impedir o fluxo sanguíneo arterial. Isso não é o que os AirBands KAATSU fazem ou como eles são projetados. As bandas pneumáticas KAATSU são extensíveis e elásticas, o que permite ainda mais o fluxo arterial continue desimpedido. Além disso, o KAATSU emprega ajustes de pressão automatizados através do seu modo Cycle, garantindo que os níveis de pressão não são apenas seguros, mas também ajustados dinamicamente para otimizar o efeito do treinamento e minimizar o desconforto.

O equipamento BFR normalmente envolve altos níveis de compressão constantes e uso simultâneo em todos os quatro membros, muitas vezes causando desconforto. Ao contrário do KAATSU, que passou por décadas de pesquisas científicas e testes em dezenas de milhares de pacientes por equipes de cardiologistas desde 1994, o BFR carece de uma validação tão extensa. Consequentemente, as pressões mais elevadas associadas à BFR podem não ser ideais para indivíduos de todas as idades e com diversas condições.

Em resumo, os equipamentos e protocolos KAATSU se diferenciam dos produtos BFR e suas aplicações por focarem na otimização do fluxo sanguíneo de maneira suave e personalizada; não restrição do fluxo sanguíneo de maneira estereotipada com base em uma percentagem da pressão sistólica

pressão arterial (ou seja, pressão de oclusão de membro).

Medir e monitorar a pressão de oclusão de membro (LOP) é necessário no equipamento BFR porque o fluxo arterial está ocluído. Isso não acontece com os equipamentos KAATSU.

ABRAÇANDO O KAATSU COM RESPONSABILIDADE

Para usar o KAATSU com segurança, aumente de forma muito gradual e incremental a duração e a pressão usadas nas sessões do KAATSU. Ao iniciar de forma conservadora e verificar regularmente o Tempo de Recarga Capilar (CRT), os usuários podem garantir continuamente que os níveis de pressão são seguros e apropriados.

O CRT é confirmado pressionando firmemente o polegar ou indicador na base das palmas quando os AirBands estão nos braços, ou na panturrilha ou quadríceps quando os AirBands estão nas pernas. Depois de pressionar firmemente o polegar ou indicador na palma da mão, panturrilha ou quadríceps, solte e observe. Deve haver um breve momento em que o

a pele fica branca e depois se enche de sangue e recupera a cor. CRT é a quantidade de tempo em segundos em que o a pele esbranquiçada retorna à cor normal da pele.

Quando o KAATSU é usado corretamente, o CRT deve ser rápido (1–2 segundos na palma da mão e 2–3 segundos na panturrilha ou quadríceps). Se o CRT for mais longo (ou seja, mais de 3 segundos), os AirBands estão muito apertados ou a pressão do SKU está muito alta. Nestes casos, afrouxe os AirBands ou redefina o controlador para uma pressão de SKU mais baixa.

Para usuários de pele mais escura, o CRT pode ser verificado nas unhas das mãos ou dos pés, ou na sola dos pés.

Para aumentar gradualmente, de forma adequada e segura seu treinamento KAATSU:

1. Execute uma série de Ciclo KAATSU por dia na parte superior dos braços e uma série de Ciclo KAATSU na parte superior das pernas durante a primeira semana de uso.

2. Aumente para duas séries nos braços e duas séries nos as pernas durante a segunda semana.

3. Aumente gradualmente o número de séries em ambos os braços e pernas a cada semana, adicionando uma série em cada durante as semanas subsequentes. Procure atingir o máximo de seis séries em braços e pernas até a sexta semana e além.

A adoção deste plano incremental permitirá que seu tecido vascular e musculatura se aclimatem de forma gradual e segura ao KAATSU.

Os usuários do KAATSU podem notar um aumento do tom rosado, rosado ou até mesmo vermelhidão na cor da pele. Isso é exatamente o que se espera e é uma confirmação visual de que o sangue está ingurgitando nos membros e o retorno venoso está sendo devidamente modificado. Se, por outro lado, a cor da pele parecer branca pálida, cinza ou azul, os AirBands estão muito apertados ou a pressão do SKU está muito alta. Neste caso, remova imediatamente os AirBands. Esta mudança de cor indica que o fluxo sanguíneo arterial está sendo impedido de alguma maneira.

Também pode haver alguma distensão das veias, principalmente se houver movimentação dos membros ou se for realizado exercício. A distensão das veias pode ser especialmente visível na parte superior das mãos, antebraços e bíceps.

Ao seguir essas diretrizes, você garante uma experiência KAATSU confortável e eficaz, estabelecendo uma base sólida para atingir seus objetivos de condicionamento físico ou reabilitação. Compreender os princípios, protocolos e precauções do KAATSU capacita os usuários a aproveitar seus benefícios com segurança e eficácia. Esteja você buscando melhoria de desempenho, reabilitação, recuperação após trabalho pesado ou bem-estar geral, aderir a essas diretrizes garante que sua jornada no KAATSU seja benéfica e segura.

BÁSICO DO KAATSU

Neste capítulo, você obterá insights essenciais sobre as principais práticas e princípios do KAATSU treinamento. Quer você seja um usuário iniciante ou experiente procurando refinar seu conhecimento, este capítulo fornece a base para o uso adequado do KAATSU, capacitando-o com as ferramentas e o entendimento necessários para prosseguir com confiança e competência.

LEMBRETES IMPORTANTES

Os protocolos e declarações ao longo deste documento não foram avaliados pela Food and Drug Administration nos Estados Unidos. Os produtos KAATSU não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença e seu uso deve ser avaliado pelo seu próprio médico antes do uso. Sempre consulte um especialista da KAATSU ou um profissional de saúde para maximizar os benefícios e, ao mesmo tempo, garantir um regime de treinamento seguro.

COR E MONITORAMENTO KAATSU TEMPO DE RECARGA CAPILAR (CRT)

Durante uma sessão KAATSU, observar as mudanças na cor da sua pele, conhecidas como KAATSU Color, pode fornecer informações sobre sua segurança e eficácia. À medida que os AirBands aplicam pressão controlada, os usuários podem notar a transição de sua pele de sua cor natural para tons de rosa ou vermelho, indicando fluxo sanguíneo adequado e acúmulo venoso.



Essas mudanças são indicações visuais de que o equipamento KAATSU está sendo utilizado corretamente. No entanto, se a pele ficar mais pálida do que o normal, azul ou cinza, isso indica falta de fluxo sanguíneo adequado e os AirBands devem ser removidos imediatamente ou a pressão do SKU reduzida.

O tempo de recarga capilar (CRT) é outro sinal vital a ser monitorado, oferecendo uma maneira rápida e direta de avaliar a função vascular durante o uso do KAATSU. Para verificar o CRT ao usar AirBands de braço, pressione o polegar na palma da mão. Para verificar o CRT ao usar AirBands nas pernas, pressione o polegar logo acima do joelho ou na panturrilha. Depois de pressionar breve e firmemente o polegar ou indicador na pele, solte. O tempo (CRT) que leva para a pele retornar do branco ao normal

a cor deve ser inferior a 3 segundos, idealmente 1 ou 2 segundos (contado por "...um mil e um, mil e dois, mil e três..."). Esta medição ajuda a garantir que o fluxo sanguíneo não esteja sendo impedido ou obstruído.

A verificação regular do CRT e das mudanças na cor da pele durante o KAATSU aumenta significativamente a segurança e a eficácia de cada sessão, garantindo que os usuários obtenham o máximo de benefícios sem riscos indevidos.

Durante as sessões de KAATSU, você poderá notar que suas veias ficam mais proeminentes ou distendidas. Esta é uma resposta normal e não motivo de preocupação.

No entanto, é extremamente importante que você não sinta nenhum, desconforto, dor, tontura ou qualquer sensação desagradável durante ou após qualquer sessão de KAATSU. À medida que você continua

com KAATSU, você também pode observar o aprofundamento da cor da sua pele. Esta mudança significa que os seus tecidos vasculares estão a tornar-se mais elásticos e o seu corpo está a desenvolver capilares adicionais, melhorando a circulação sanguínea.

Além disso, pode haver algum marmoreio na cor da pele nas primeiras semanas ou meses de uso do KAATSU

(onde existem algumas áreas ou manchas brancas visíveis na palma das mãos). Isto pode ser devido à falta de elasticidade vascular. Com o tempo, a aparência marmorizada mudará gradualmente para uma cor rosa ou vermelha mais sólida com o uso frequente (diário) de KAATSU.

COLOCAÇÃO DA AIRBAND KAATSU

AIRBANDS DE BRAÇO

Para melhores resultados e segurança durante as sessões KAATSU, é importante sempre aplicar corretamente os AirBands de braço KAATSU. Comece colocando os AirBands de maneira justa, mas confortável, ao redor dos braços, perto da axila, abaixo dos deltóides e acima de onde os bíceps se fixam ao ombro. Coloque os AirBands ao redor dos braços com aperto de um, dois ou três dedos.

O aperto com um dedo pode ser usado por indivíduos ativos e em boa forma, onde um único dedo pode ser colocado entre o braço e o AirBand. O aperto de dois dedos pode ser usado por usuários mais velhos e sedentários que são novos no KAATSU. O aperto de três dedos pode ser usado por aqueles que não estão em boa forma ou ativos e têm a doença de Raynaud,



esclerose múltipla, neuropatia, veias varicosas significativas ou simplesmente sinte-se mais confortável começando com AirBands mais folgados.

Por motivos de higiene e para evitar que os AirBands escorreguem pelo membro, é recomendado usá-los sobre roupas, como camisetas ou moletons, o que também ajuda a prevenir irritações na pele. Ao iniciar sua jornada no KAATSU, especialmente se você tiver algum problema de saúde, tiver mais de 50 anos ou não praticar exercícios regularmente, comece com uma abordagem lenta e gradual.

AIRBANDS DE PERNAS

Para um treinamento de pernas KAATSU eficaz e confortável, é importante posicionar corretamente os AirBands. Comece sentando na beirada de uma cadeira e enrole os AirBands na parte superior de cada perna, prendendo-os logo abaixo de onde a perna encontra a pélvis, perto da região da virilha. Os AirBands devem ter um ângulo mais alto em direção à parte externa da perna em comparação com a parte interna da perna.

Ou seja, os AirBands podem seguir a linha da parte inferior de uma cueca masculina ou de um maiô feminino.



Os AirBands devem ser apertados o suficiente para que você possa encaixar apenas um dedo entre a perna e os AirBands (“aperto de um dedo”) para que o ajuste seja justo e confortável e não caia ao caminhar ou fazer exercícios.

Caso o usuário tenha neuropatia, doença de Raynaud, esclerose múltipla ou se sinte desconfortável com um

aperto dos dedos, coloque os AirBands com aperto de dois ou três dedos.

Para obter melhores resultados, aperte os AirBands das pernas enquanto estiver confortavelmente sentado em uma posição relaxada. Se os AirBands forem aplicados em pé, a circunferência das pernas será maior do que quando estiver sentado. Isso pode resultar em um encaixe muito frouxo e os AirBands podem cair durante uma caminhada ou exercício.

MEMBRO ÚNICO VERSUS DUPLO

No treinamento KAATSU, há uma diferença entre aplicações de membro único e de membro duplo, especialmente durante a recuperação de uma lesão, durante a reabilitação de uma cirurgia ou se um Monitor Contínuo de Glicose ou equipamento semelhante for usado nos braços. KAATSU de membro duplo, a aplicação mais comum, é onde dois AirBands são colocados simultaneamente em ambos os braços ou pernas, mantendo pressão igual em cada um. Este método é ideal para treinamento e desenvolvimento equilibrados.

No entanto, se houver uma discrepância na força, diferença no equilíbrio ou se um membro estiver se recuperando de uma lesão, diferentes pressões de SKU poderão ser aplicadas a cada AirBand para fortalecer relativamente um membro em comparação com o outro.



No entanto, quatro AirBands NUNCA devem ser aplicados em ambos os braços e pernas ao mesmo tempo. Isso pode

criar uma superabundância de sangue ingurgitado em todos os quatro membros simultaneamente, o que pode levar à tontura e a um nível perigoso de estresse. Da mesma forma, evite usar um AirBand no braço enquanto usa outro AirBand na perna.

Por outro lado, o KAATSU de membro único visa um membro de cada vez, permitindo treinamento, reabilitação ou recuperação focados. Este método é particularmente benéfico para tratar problemas específicos dos membros, promovendo o equilíbrio da força ou auxiliando na recuperação de um membro lesionado sem sobrecarregá-lo. Desde 1973, o inventor do KAATSU, Dr. Yoshiaki Sato, defende o KAATSU de membro único para fins terapêuticos direcionados e de melhoria de desempenho, especialmente em contextos onde membros individuais requerem atenção específica ou aumento de força funcional, mobilidade, flexibilidade ou agilidade.

Mesmo quando as AirBands são aplicadas apenas em um membro, os benefícios do KAATSU são sistêmicos, impactando positivamente todo o corpo. Este efeito é especialmente importante para amputados, indivíduos com deficiência, sobreviventes de acidente vascular cerebral ou aqueles em reabilitação de lesões ou cirurgias. Esta aplicação de membro único desencadeia efetivamente uma cascata de respostas hormonais e fisiológicas que se estendem além da área alvo.

Quando o KAATSU estimula um membro, o corpo libera hormônios de crescimento, endorfinas e outras moléculas benéficas, proteínas e fatores de crescimento na corrente sanguínea, que circulam por todo o corpo, promovendo a recuperação, o crescimento muscular e a saúde geral de forma sistêmica. Isso significa que mesmo que você só consiga usar o KAATSU em um único braço ou perna devido a uma lesão ou reabilitação, você não estará apenas melhorando a força ou melhorando a recuperação daquele membro específico, mas também estará engajando o seu corpo. mecanismos inerentes para melhorar sua saúde e facilitar o condicionamento físico abrangente.

Para os recém-chegados ou aqueles que não têm lesões ou limitações atuais, as aplicações de membros duplos são geralmente recomendadas para garantir um desenvolvimento equilibrado e aclimação ao KAATSU. O treinamento de membro único deve ser considerado em circunstâncias específicas, como um desequilíbrio significativo de força ou reabilitação de uma lesão, sempre seguindo a orientação de um profissional de saúde ou de um especialista certificado pela KAATSU.

MODOS KAATSU

Os controladores KAATSU oferecem quatro modos distintos para atender para diversas necessidades de treinamento:

- Modo de ciclo padrão
- Modo de Ciclo Progressivo
- Modo de ciclo reverso
- Modo Constante

Esses modos podem ser usados e personalizados para os usuários em diferentes tipos de pressão, dependendo do movimento do membro, duração e intensidade do exercício, movimento, reabilitação ou recuperação. A versatilidade desses modos e níveis de pressão permite que os usuários personalizem sua experiência KAATSU de acordo com diferentes necessidades. Cada um desses níveis de pressão (Baixo, Médio, Alto e Personalizado) é medido em Unidades KAATSU Padrão (SKU) que variam de 0 a 400.

MODO DE CICLO PADRÃO

Este modo é amplamente recomendado para a maioria dos usuários do KAATSU devido à sua eficácia e segurança.

A sequência do modo é de 30 segundos de compressão seguidos de 5 segundos de descompressão, repetidos 8 vezes. Ou seja, os AirBands inflam para um nível de SKU específico por 30 segundos e depois esvaziam para um nível de SKU de 0 por 5 segundos. Cada vez que esta etapa é repetida, os níveis de SKU aumentam ligeiramente em 10 SKUs.

Por exemplo, na configuração de baixa pressão, os AirBands são inflados para 80 SKU na primeira etapa. Essa inflação de 80 SKU continua por 30 segundos. Isto é seguido

por 5 segundos de deflação para 0 SKU. Os AirBands são então inflados até 90 SKU na segunda etapa, seguidos por 5 segundos de deflação até 0 SKU. Este processo cíclico continua por 8 etapas. Este processo de 8 etapas é chamado de conjunto de 1 ciclo.



O controlador pode ser configurado para repetir automaticamente até 6 conjuntos de ciclos, conforme o usuário desejar. Dependendo do tamanho dos AirBands, um conjunto desta sequência de 8 etapas varia de 5 a 7 minutos de duração. Ou seja, AirBands Grandes ou Extra Grandes levarão um pouco mais de tempo do que AirBands Pequenos ou Médios para inflar.

Se os usuários selecionarem 2 conjuntos de ciclos, a sequência será de 10–14 minutos de duração. 3 As séries de ciclos levarão de 15 a 21 minutos, etc.

Os níveis de pressão sempre começam com uma inflação mais baixa e depois aumentam gradual e automaticamente em incrementos de 10 SKU. Esta progressão incremental é essencial para alcançar a segurança e eficácia do KAATSU.

Este processo dinâmico de inflação e deflação é o que leva à elasticidade vascular e a uma resposta hormonal subsequente – ambos fenômenos cruciais para a saúde, reparação e crescimento muscular.

Este modo Cycle melhora a circulação sanguínea, a oxigenação dos tecidos e a remoção de resíduos metabólicos, apoiando a melhoria do desempenho e a recuperação.

Em resumo, o modo Ciclo Padrão consiste nestes componentes principais:

- Inflação ou pressão por 30 segundos
- Deflação ou pressão desligada por 5 segundos
- 8 etapas incluídas em 1 conjunto padrão

MODO CICLO PROGRESSIVO

Este modo é recomendado para usuários KAATSU mais experientes e ativos devido à sua conveniência e maior duração.

Semelhante ao modo Ciclo Padrão, a sequência do Modo Progressivo é de 30 segundos de compressão seguidos de 5 segundos de descompressão, mas é repetida 16 vezes. Este processo de 16 etapas permite que os níveis de pressão comecem baixos, mas aumentem gradualmente para níveis de pressão mais elevados. É por isso que este modo é considerado Avançado e deve ser utilizado por indivíduos que adquiriram mais experiência ao longo do tempo no uso de equipamentos KAATSU.

Em resumo, o modo Ciclo Progressivo consiste nestes componentes principais:

- Inflação ou pressão por 30 segundos
- Deflação ou pressão desligada por 5 segundos
- 16 passos incluídos em 1 conjunto progressivo

Começando com uma pressão baixa e aumentando gradualmente para pressões mais altas ao longo de 16 etapas, o Ciclo Progressivo O modo é ideal para aquecimento físico, reabilitação

ou sessão de recuperação, bem como gerenciar o estresse e superar o jet lag.

O modo Progressivo só deve ser usado por usuários experientes do KAATSU que já estejam acostumados a pressões mais altas.

MODO DE CICLO REVERSO

O modo de ciclo reverso é outra configuração avançada que só deve ser usada por usuários experientes após um longo período de exercício (por exemplo, longos passeios de bicicleta, corridas longas, caminhadas longas). Operando inversamente ao modo de ciclo, este modo de ciclo reverso começa com uma pressão mais alta e diminui a cada etapa.

Este modo é particularmente benéfico após esforço físico intenso e ajuda a facilitar a recuperação e o relaxamento, fazendo com que o corpo volte suavemente ao estado de repouso. O modo reverso só deve ser usado depois que o usuário já tiver executado conjuntos de ciclos KAATSU padrão ou um ciclo progressivo.

MODO CONSTANTE

O Modo Constante é outro modo Avançado e

deve ser usado apenas por usuários experientes do KAATSU.

O Modo Constante mantém uma pressão constante durante toda a sessão e só é recomendado sob condições específicas ou supervisão profissional por um período limitado (ou seja, não mais que 10 minutos).

Para garantir segurança e eficácia, é importante escolher pressões conservadoras (ou seja, baixas) e limitar o uso a curtos períodos de tempo (10 minutos ou menos).

Movimentos ou exercícios no Modo Constante podem incluir jogar bolas de futebol, chutar bolas de futebol, jogar bolas de beisebol, dar tacadas de golfe, colocar, praticar artes marciais, tocar instrumentos musicais, dançar, nadar ou uma ampla variedade de outros movimentos onde o fortalecimento específico, melhoria da agilidade ou fluidez de

movimentos são desejados. A pressão constante aplicada nessas atividades pode oferecer benefícios únicos no treinamento de resistência, aumentando o envolvimento muscular e a resistência.

É crucial manter a forma e a técnica adequadas, independentemente da atividade, seja jogar golfe, arremessar, chutar ou nadar no Modo Constante. É altamente recomendável começar com pressões mais baixas do que o esperado para evitar tensão. Monitore sempre de perto o conforto e as respostas fisiológicas, ajustando a pressão conforme necessário.

Após atingir a marca de 10 minutos ou notar uma queda na forma, remova os AirBands, descanse um pouco e hidrate-se. Então, enquanto você experimenta uma resposta hormonal pós-KAATSU robusta, repita o exercício sem os AirBands no Modo Constante. Esse

abordagem produz benefícios fisiológicos significativos.



RESUMO

Os usuários devem sempre começar com o modo Ciclo Padrão para se familiarizarem inicialmente com o equipamento KAATSU e seus efeitos. Se desejarem, podem integrar gradualmente o Modo Ciclo Progressivo e o Modo Constante com base nos seus objetivos de treino ou necessidades de reabilitação e recuperação.

Sempre consulte um especialista da KAATSU ou um profissional de saúde para maximizar os benefícios e, ao mesmo tempo, garantir um regime de treinamento seguro.

CONFIGURAÇÕES DE PRESSÃO RECOMENDADAS

Para obter os melhores resultados com KAATSU, é crucial selecionar o nível de pressão apropriado com base em sua experiência e estado de saúde. Aqui está uma diretriz para usar diferentes pressões:

PRESSÃO BAIXA

Ideal para todos, incluindo iniciantes e especialistas, adequado para aquecimentos, durante diversas atividades, relaxamento, fisioterapia e desaquecimentos. Se você é novo no KAATSU, mantenha esta configuração até se sentir confortável em avançar para pressões mais altas.

PRESSÃO MÉDIA

Voltado para usuários ativos com boa saúde e experiência KAATSU, esta configuração é ideal para trabalhar ao lado de um treinador ou treinador. Certifique-se sempre de que o Tempo de Recarga Capilar (CRT) esteja dentro da faixa recomendada de 1 a 2 segundos nos braços e 2 a 3 segundos nas pernas.

ALTA PRESSÃO

Reservada para usuários avançados do KAATSU e/ou com aprovação de um especialista ou profissional de saúde, esta configuração é destinada àqueles que se adaptaram completamente à pressão média.

AJUSTANDO SUA CONFIGURAÇÃO DE PRESSÃO

Ao iniciar seu treinamento KAATSU, é crucial começar com a configuração de Baixa Pressão para acostumar seu corpo. Alguns usuários podem optar por manter a Baixa Pressão permanentemente se acharem que ela atende perfeitamente às suas necessidades. Com o tempo, à medida que você monitora o estado do seu corpo

resposta via Tempo de Recarga Capilar (CRT), você pode aumentar gradualmente a pressão. Somente quando o seu CRT tiver 3 segundos ou menos, você poderá estar pronto para passar de pressão baixa para média ou de pressão média para alta.

Somente depois de se sentir confortável na configuração de Baixa Pressão, você poderá testar a Pressão Média.

Sempre comece pelos braços antes de passar para as pernas. Fique de olho no seu CRT ao usar Pressão Média; um tempo de recarga próximo de 1 segundo é um indicador

que seu corpo está se adaptando bem e que o nível de pressão é adequado. No entanto, se o seu CRT estiver consistentemente igual ou próximo de 3 segundos, é melhor manter a pressão baixa por mais um pouco.

O processo de aumento da pressão de Média para Alta segue a mesma observação cuidadosa, garantindo que cada progressão seja adaptada à prontidão e conforto do seu corpo.

MELHORES PRÁTICAS E CUIDADOS

Embarque em sua jornada KAATSU com confiança, aderindo a estas diretrizes essenciais, projetado para maximizar seus resultados e garantir sua segurança. O que se segue são conselhos práticos e fortalecedores para ajudá-lo a aproveitar todo o potencial do treinamento KAATSU.

HIDRATAÇÃO É CHAVE

Faça da água sua melhor amiga antes, durante e depois Sessões KAATSU para facilitar a circulação ideal e recuperação.

PERDA DE PESO

Se você está interessado na manutenção ou redução de peso, é importante não comer 90 minutos após terminar uma sessão de KAATSU. A expansão do seu tecido vascular com KAATSU requer um aumento no consumo de energia que normalmente leva à sensação de fome. Se você conseguir evitar comer 90 minutos após as sessões de KAATSU, então esta disciplina pode ajudá-lo a atingir suas metas de manutenção ou redução de peso.

USE SEMPRE O CICLO KAATSU

Inicie cada sessão com o modo de ciclo KAATSU para aclimatar seu corpo com segurança, preparando o terreno para práticas mais avançadas. Para a grande maioria dos indivíduos, o modo Ciclo KAATSU Padrão e o modo Ciclo KAATSU Progressivo são os únicos modos recomendados ou exigidos.

Se você deseja construir músculos significativos ou realizar movimentos atléticos específicos com o KAATSU, o modo KAATSU Constant pode ser usado por períodos de tempo limitados (10 minutos ou menos).

Dê vida aos seus treinos

Não prenda a respiração enquanto faz KAATSU. Mantenha um ritmo respiratório constante contando as repetições em voz alta, garantindo que o sangue rico em oxigênio nutre os músculos em atividade. Se você sentir tontura ou desconforto, remova imediatamente os AirBands e sente-se ou deite-se para se recuperar.

MONITORAR E ADAPTAR

Verifique regularmente o Tempo de Recarga Capilar (TRC) para avaliar a resposta do seu corpo, ajustando conforme necessário para manter um TRC inferior a 3 segundos. Idealmente, 1-2 segundos nos braços.

OUÇA SEU CORPO

Responda prontamente a qualquer desconforto, dor incomum ou tontura removendo imediatamente os AirBands KAATSU e buscando uma posição confortável.

INTRODUÇÃO GRADUAL PÓS-CIRURGIA

Com a aprovação do seu médico, normalmente você pode iniciar o KAATSU 72 horas após a cirurgia para acelerar a reabilitação. No entanto, alguns usuários podem começar mais cedo.

O KAATSU geralmente acelera significativamente o reparo da pele e das suturas, o que deve ser comunicado ao seu médico.

PRESSÃO PERSONALIZADA PARA

CONDIÇÕES SENSÍVEIS

Se você tem condições médicas específicas, como doença vascular periférica, doença de Raynaud, esclerose múltipla,

ou neuropatia, ajuste a pressão para níveis mais baixos, garantindo uma experiência confortável.

CONSULTA MÉDICA

Sempre colabore com seu médico antes de iniciar sua rotina KAATSU, especialmente se você estiver lidando com problemas de saúde.

EVITE USAR EM TODOS OS 4 MEMBROS DE UMA VEZ

Nunca use AirBands KAATSU nos braços e nas pernas simultaneamente. Aplicar todos os 4 membros simultaneamente pode aumentar significativamente o risco de acúmulo de sangue a um nível que pode ser inseguro, levando potencialmente a tonturas e complicações circulatórias. Também amplifica a intensidade da pressão aplicada em vários grupos de membros, o que pode sobrecarregar a capacidade do corpo de gerir o fluxo sanguíneo e a pressão localizada, aumentando a probabilidade de reações adversas.

Esta regra KAATSU deve ser rigorosamente seguida em todos os momentos.

EVITAR RISCOS

Nunca pratique KAATSU quando estiver desidratado, intoxicado ou sob a influência de substâncias que possam prejudicar seu julgamento ou resposta física. Além disso, os níveis de pressão do SKU devem ser reduzidos durante o exercício em grandes altitudes. Se a configuração de Baixa Pressão for usada em grandes altitudes, você poderá alterar o aperto de um dedo para o aperto de dois dedos.

FOCO E SEGURANÇA

Evite usar o KAATSU enquanto dirige, totalmente submerso ou em qualquer cenário que possa comprometer seu equilíbrio ou atenção.

RESPEITE SEUS LIMITES

Preste atenção aos sinais do seu corpo, evitando KAATSU se sentir qualquer dor ou sinais de alerta de fluxo sanguíneo inadequado ou impedimento do fluxo sanguíneo arterial.

RISCOS DE MODO CONSTANTES

É altamente recomendável evitar o uso do Modo Constante KAATSU, especialmente para maiores de 50 anos, em estado descondicionado ou em grandes altitudes. O Modo Constante mantém um nível fixo de pressão que pode ser muito intenso e potencialmente arriscado para indivíduos nessas categorias. Em vez disso, concentre-se na utilização do modo de ciclo KAATSU, que foi projetado para fornecer mudanças incrementais e mais seguras na pressão que podem ser melhor reguladas e adaptadas às respostas do seu corpo.

COLOCAÇÃO ADEQUADA

Para garantir a eficácia e segurança do seu treinamento KAATSU, é crucial colocar os AirBands apenas na parte superior dos braços ou pernas. O posicionamento das faixas em qualquer outra parte do corpo levará à aplicação inadequada de pressão, podendo causar desconforto e problemas circulatórios. Os membros superiores e coxas são anatomicamente adequados para acomodar a pressão dos AirBands, evitando quaisquer efeitos adversos.

CONSIDERAÇÕES DE JUVENTUDE E SAÚDE

Siga as diretrizes de idade e estado de saúde, garantindo que o uso do KAATSU seja uma adição benéfica ao seu bem-estar rotina.

PERIGO DE ÁGUA

Embora os próprios AirBands sejam à prova d'água, os controladores não o são. Para manter a funcionalidade e a longevidade do seu equipamento KAATSU, é fundamental manter os controladores sempre secos. A exposição à água pode danificar os circuitos internos, causando mau funcionamento ou falha total do dispositivo.

CUIDADOS AO SENTADO COM FAIXAS DE PERNAS

Ao usar AirBands de perna KAATSU, evite sentar-se abruptamente em superfícies duras. Tais ações podem exercer pressão indevida sobre os AirBands, potencialmente prejudiciais.

Sempre abaixe-se suavemente e não coloque todo o peso do corpo sobre os AirBands enquanto estiver sentado.

MANUSEANDO OS CONTROLADORES COM CUIDADO

Nunca tente desmontar ou reparar os controladores KAATSU sozinho. A adulteração do dispositivo anulará garantias, levará a falhas operacionais e representará riscos de segurança. Se você encontrar algum problema com seus controladores, procure assistência de profissionais de suporte qualificados da KAATSU para resolver o problema.

TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA SEGURA

Ao integrar o KAATSU em sua rotina de treinamento de resistência ou levantamento de peso, é crucial ter cautela e evitar levantar pesos pesados. A essência do treinamento KAATSU capitaliza exercícios de baixa intensidade combinados com a otimização do fluxo sanguíneo para estimular o crescimento e a força muscular sem a necessidade de levantar cargas pesadas. Se você optar por usar pesos, eles não devem exceder 10-20% do máximo de uma repetição, dependendo da sua idade e experiência com levantamento de peso. Levantar peso superior a essa porcentagem aumentará significativamente o risco de lesões.

PROTOCOLOS BÁSICOS DE KAATSU

Este capítulo apresenta uma série de exercícios estruturados e protocolos fundamentais de introdução inicial para atender necessidades específicas.

LEMBRETES IMPORTANTES

Para começar, sempre ative o modo Ciclo KAATSU em baixa pressão. O aumento da pressão pode ocorrer gradualmente com base no CRT adequado, tolerância, frequência de uso e quantidade de experiência. Garanta sempre a hidratação adequada, ajuste bem os AirBands e monitore suas respostas fisiológicas, como o tempo de recarga capilar, para manter segurança e eficácia ideais. A progressão gradual e a adesão a estas diretrizes otimizarão sua experiência no KAATSU, garantindo resultados benéficos e minimizando os riscos.

Estes protocolos não foram avaliados pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença e seu uso deve ser avaliado pelo seu próprio médico antes de usar.

EXERCÍCIOS DE 3 PONTOS PARA A PARTE SUPERIOR DO CORPO

Estes são os 3 exercícios básicos para a parte superior do corpo que podem ser usados por todos: apertos de mão, rosca bíceps e extensões de tríceps.

APERTOS DE MÃO

Os apertos de mão envolvem apertar e soltar alternadamente as mãos, visando os músculos das mãos e antebraços. Faça isso sentado, com os braços relaxados ao lado do corpo e as palmas voltadas para cima.

O KAATSU é melhor realizado trabalhando primeiro os músculos menores e depois passando para os músculos maiores.

CURLS DE BÍCEP

A rosca bíceps pode ser realizada sentado, em pé ou até mesmo caminhando. Comece com os braços relaxados ao lado do corpo. Feche o punho e, em seguida, levante as mãos em direção ao ombro. Em seguida, retorne as mãos para os lados. Execute esses movimentos em um ritmo medido, mantendo movimentos constantes. Para intensificar o exercício, você pode adicionar pesos leves (como garrafas de água) e mover os braços muito lentamente (em uma contagem de 4 a 6 segundos para cima e de 4 a 6 segundos para baixo) enquanto contrai os músculos dos braços em ambas as direções para cima e para baixo para maximizar o desenvolvimento muscular.

EXTENSÕES DE TRÍCEPS

As extensões de tríceps podem ser realizadas sentado confortavelmente ou em pé. Concentre-se no tríceps na parte de trás do braço. Estenda os braços completa e lentamente enquanto contrai o tríceps da melhor maneira possível, em ambas as direções. Este movimento lento e controlado

sob contração maximiza os efeitos do KAATSU.

A integração desses exercícios - apertos de mão, rosca bíceps e extensões de tríceps - fornece um treino simples e eficaz para a parte superior do corpo. Faça 3-4 séries de cada exercício, continuando a mover os braços mesmo enquanto o modo Ciclo KAATSU estiver na fase de deflação.

EXERCÍCIOS PADRÃO DE 3 PONTOS PARA A PARTE INFERIOR DO CORPO

Existem exercícios padrão de 3 pontos e exercícios avançados

Exercícios de 3 pontos para a parte inferior do corpo. Os exercícios padrão de 3 pontos são realizados sentado confortavelmente; os exercícios avançados de 3 pontos são realizados em pé.

CURVAS DOS DEDOS

Enquanto estiver sentado, envolva os músculos dos pés curvando os dedos dos pés para dentro e estendendo-os para fora. Este movimento ajuda a ativar os músculos dos pés e da parte inferior das pernas, melhorando a mobilidade e a circulação.

AUMENTOS DO DEDO DO PÉ

Na posição sentada, levante os dedos dos pés enquanto mantém o resto do pé apoiado no chão. Este exercício tem como alvo a parte frontal da parte inferior das pernas, auxiliando no desenvolvimento dos músculos das canelas e melhorando a destreza dos pés.

AUMENTOS DE CALCANHAR SENTADOS

Com os pés apoiados no chão, levante suavemente os calcanhares, mantendo os dedos dos pés no chão. Esta ação trabalha os músculos da parte posterior das pernas, principalmente das panturrilhas, oferecendo benefícios de fortalecimento e tonificação.

Ao incorporar essas flexões simples, mas eficazes, dos dedos dos pés e dos calcanhares sentados em sua rotina, você pode envolver de forma abrangente os músculos da parte inferior do corpo.

EXERCÍCIOS AVANÇADOS DE 3 PONTOS PARA A PARTE INFERIOR DO CORPO

AUMENTOS DE CALCANHAR EM PÉ

Em pé sem ajuda, levante lentamente os calcanhares, mantendo os dedos dos pés no chão.

CURVAS DE PERNAS EM PÉ

Em pé e equilibrando-se em uma perna, levante lentamente um calcanhar até as costas. Você pode segurar uma cadeira, escrivaninha, mesa ou parede, se necessário.

AGACHAMENTOS SEM BLOQUEIO

Em pé, abaixe-se um quarto do caminho, dobrando levemente os joelhos, depois levante-se gradualmente, sem esticar totalmente as pernas ou retornar à posição totalmente ereta. Procure um movimento suave e contínuo, sem pausas.

MAXIMIZANDO O CRESCIMENTO MUSCULAR

Veja como você pode integrar o KAATSU em sua rotina diária para promover o crescimento muscular de forma eficaz e segura.

OPTAR POR SESSÕES DUPLAS

Procure realizar duas sessões KAATSU por dia para obter o máximo impacto. Se sua programação permitir apenas um, certifique-se de combinar conjuntos de ciclos KAATSU com ativos movimento e exercícios.

HIDRATAÇÃO É CHAVE

Sempre inicie e continue suas sessões de KAATSU bem hidratado para manter o desempenho ideal durante todo o processo.

SESSÕES PASSIVAS E ATIVAS

Dedique uma sessão a atividades de descanso, sentando-se confortavelmente enquanto pratica conjuntos de Ciclo KAATSU para braços e pernas. A outra sessão pode ser mais dinâmica, incorporando 3-4 séries de exercícios usando o modo Ciclo KAATSU Padrão ou o modo Ciclo Progressivo KAATSU.

DESCANSO MÍNIMO E MOVIMENTO CONTROLADO

Limite o descanso entre as séries a 20 segundos, concentrando-se em movimentos lentos e deliberados durante as fases de elevação e descida e garantindo a contração muscular durante todo o exercício.

Esforce-se pelo fracasso

Ajuste a intensidade para se aproximar da falha muscular ou técnica ao final de cada série, reduzindo progressivamente o número de repetições à medida que avança nas séries. A insuficiência muscular ocorre quando você não consegue mais mover os membros. A falha técnica ocorre quando você não consegue mais mover seus membros com a técnica adequada.

RESISTÊNCIA OPCIONAL

Aprimore seus exercícios com pesos leves ou faixas de resistência para desafiar ainda mais seus músculos.

OUÇA SEU CORPO

Caso sinta algum desconforto, tontura ou tontura, interrompa o exercício imediatamente e remova os AirBands. Lembre-se, embora o KAATSU tenha sido projetado para ser desafiador, ele nunca deve comprometer o seu bem-estar.

Seguindo essas diretrizes, você pode aproveitar o poder do KAATSU para acelerar o crescimento muscular enquanto prioriza sua saúde e segurança.

Parte superior do corpo INICIANTE TREINANDO COM KAATSU

Melhore o treinamento da parte superior do corpo com estes exercícios básicos, projetados para atingir os principais grupos musculares de maneira suave e eficaz.

ROTAÇÕES DO PESCOÇO

Inicie sua sessão com este exercício relaxante para aliviar a tensão no pescoço. Execute o pescoço lento e controlado rotações, movendo-se no sentido horário e depois no sentido anti-horário, para aumentar a flexibilidade do pescoço e reduzir a rigidez.

ROLOS DE OMBRO

Você pode girar lentamente os ombros para trás e para frente para proporcionar alívio e tensão muscular.

ALONGAMENTO DA PARTE SUPERIOR DO CORPO

Você pode alongar o tríceps de maneira confortável e lenta e músculos deltóides.

CURVAS E ALONGAMENTOS DO PULSO DO ANTEBRAÇO

Fortaleça os antebraços e melhore a mobilidade do pulso com estes exercícios. Execute flexões de pulso para construir muscular, seguido de alongamentos suaves para aumentar a flexibilidade e prevenir tensões, garantindo uma abordagem equilibrada ao condicionamento do antebraço.

CURLS E ALONGAMENTOS DINÂMICOS DE BÍCEPS

Ative o bíceps com roscas controladas, concentrando-se no envolvimento muscular durante todo o movimento.

Complemente as flexões com alongamentos de bíceps para aumentar a elasticidade muscular e promover a recuperação, mantendo um ritmo que estimula a força e a flexibilidade.

TOCANDO O PANO DE LAVAGEM

Pegue uma toalha ou pano e torça-o usando as duas mãos, movendo-se simultaneamente em direções opostas.

Incorporar esses exercícios básicos para a parte superior do corpo e outros movimentos e exercícios em sua rotina KAATSU não apenas aumentará a força muscular e a flexibilidade, mas também apoiará a saúde e a mobilidade das articulações.

PARTE INFERIOR DO INICIANTE TREINANDO COM KAATSU

Melhore o treinamento da parte inferior do corpo com uma série de exercícios KAATSU, cuidadosamente projetados para atingir e aprimorar grupos musculares essenciais para a saúde e força geral das pernas.

EXTENSÕES DE PERNAS

Sente-se e estenda uma perna de cada vez para envolver os músculos da coxa. Concentre-se em uma perna até a falha muscular e depois alterne para a outra perna.

CURVAS DE PERNAS EM PÉ

Em pé, faça flexões de perna para atingir os isquiotibiais. Você pode colocar as mãos em uma cadeira ou mesa para ajudar a manter o equilíbrio. Ao se equilibrar em uma perna, puxe o calcanhar da outra perna em direção aos glúteos.

Este exercício ajuda a construir resiliência e flexibilidade dos isquiotibiais.

AGACHAMENTOS ASSISTIDOS POR CADEIRA

Fique na frente de uma cadeira e abaixe lentamente o corpo em direção a ela, parando logo antes de se sentar e, em seguida, volte a ficar em pé. Esse movimento ajuda

melhore sua técnica de agachamento, envolva os músculos das pernas de maneira eficaz e aumente a resistência. Lembre-se de que a cadeira é apenas um guia para avaliar a profundidade – não se sente nem se jogue nela, especialmente para evitar pressionar com muita força os AirBands.

PONTES DE GLÚTEOS

Deite-se de costas com os pés apoiados e os joelhos dobrados.

Levante os quadris o mais alto que puder, apertando os glúteos na parte superior antes de descer novamente. Este exercício visa os glúteos e o núcleo, melhorando a estabilidade e a potência.

ROTAÇÕES DO TORNOZELO

Melhore a mobilidade e a força do tornozelo realizando rotações do tornozelo. Gire os tornozelos lentamente em ambas as direções, concentrando-se em toda a amplitude de movimento. Este exercício suave ajuda a manter a flexibilidade do tornozelo e a prevenir lesões.

Incorporar esses exercícios para a parte inferior do corpo em seu regime de treinamento KAATSU irá ajudá-lo a aumentar a força, melhorar a flexibilidade e melhorar a função geral das pernas, contribuindo para uma base sólida para suas atividades físicas e diárias.

PROTOSCOLOS KAATSU ADICIONAIS

Além do básico, esses protocolos avançados e especializados oferecem abordagens diferenciadas para personalizar sua experiência com o KAATSU, quer você queira intensificar suas sessões, atingir metas específicas de condicionamento físico ou integrar o KAATSU em atividades especializadas.

LEMBRETES IMPORTANTES

Para começar, sempre ative o modo Ciclo KAATSU em baixa pressão.

Garanta sempre a hidratação adequada, ajuste bem os AirBands e monitore constantemente suas respostas fisiológicas, como o tempo de recarga capilar, para manter a segurança. A progressão gradual e a adesão a estas diretrizes otimizarão sua experiência no KAATSU.

Estes protocolos não foram avaliados pela Food and Drug Administration.

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença e seu uso deve ser avaliado pelo seu próprio médico antes usar.

FORÇA AVANÇADA DA PARTE SUPERIOR DO CORPO TREINANDO COM KAATSU

Melhore o regime da parte superior do corpo com estes exercícios KAATSU avançados (mais difíceis), projetados para indivíduos que construíram uma base sólida de condicionamento físico.

FLEXÃO

Comece em uma posição de prancha com as mãos afastadas na largura dos ombros e diretamente sob os ombros. Certifique-se de que seu corpo forma uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Abaixar o corpo em direção ao chão, mantendo os cotovelos próximos aos lados. Empurre de volta à posição inicial, envolvendo o peito, os braços e o núcleo durante todo o movimento. Se a flexão padrão for muito difícil com KAATSU, considere modificar

o movimento executando-o de joelhos. É extremamente importante diminuir a pressão do KAATSU SKU ao fazer flexões, especialmente quando os AirBands KAATSU estão em seus braços.

MERGULHO TRÍCEPES

Coloque as mãos na largura dos ombros em uma cadeira ou banco atrás de você. Estenda as pernas para a frente, com os calcanhares tocando o chão. Abaixar o corpo dobrando os cotovelos até formar um ângulo de 90°. Empurre as palmas das mãos para levantar o corpo de volta à posição inicial. Mantenha seu núcleo engajado e evite afundar nos ombros.

ELEVAÇÃO LATERAL

Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril, segurando uma garrafa de água em cada mão ao lado do corpo. Mantendo uma ligeira flexão nos cotovelos, levante os braços para os lados até ficarem paralelos ao chão. Abaixar os braços com controle. Certifique-se de manter um ritmo constante, concentrando-se em envolver os músculos dos ombros.

PRANCHA

Posicione-se em posição de flexão com os antebraços no chão e os cotovelos alinhados abaixo dos ombros. Envolver o núcleo, os glúteos e as pernas para formar uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Mantenha esta posição, mantendo o pescoço e a coluna neutros. Concentre-se em respirar de forma constante enquanto mantém seu núcleo engajado durante todo o exercício. É extremamente importante diminuir a pressão do KAATSU SKU quando estiver na posição de prancha.

especialmente quando os AirBands KAATSU estão ligados aos seus braços.

FLEXÕES

Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros, segurando uma garrafa de água em cada mão e os braços estendidos para baixo. Enrole as garrafas de água em direção aos ombros, dobrando os cotovelos enquanto mantém os braços parados. Abaixue as garrafas de água lentamente com controle. Mantenha os cotovelos próximos ao tronco durante todo o exercício e mantenha os músculos contraídos durante os movimentos para cima e para baixo.

LINHA DE TOALHAS

Segure uma ponta de uma toalha em cada mão para que haja tensão na toalha com as mãos afastadas na largura dos ombros. Estenda totalmente os braços e, ao mesmo tempo, puxe a toalha para fora para envolver os músculos das costas. Em seguida, puxe a toalha em direção ao peito dobrando os cotovelos e apertando as omoplatas, mantendo a tensão na toalha o tempo todo. Estenda lentamente os braços para retornar à posição inicial. Mantenha as costas retas e o núcleo engajado durante todo o movimento.

FORÇA AVANÇADA DA PARTE INFERIOR DO CORPO TREINANDO COM KAATSU

Fortaleça a parte inferior do corpo com estes exercícios avançados usando KAATSU, com foco no peso corporal movimentos.

PONTE DE GLÚTEOS DE UMA PERNA

Deite-se de costas com os joelhos dobrados, os pés apoiados no chão e os braços ao lado do corpo. Estenda uma perna, mantendo-a alinhada com a coxa. Empurre o calcanhar do pé no chão, levantando os quadris em direção ao teto enquanto mantém a perna estendida levantada.

Contraia os glúteos no início do movimento e, em seguida, abaixe os quadris de volta à posição inicial. Execute todas as repetições de um lado antes de passar para a outra perna, garantindo que seus movimentos sejam lentos e controlados.

PASSADA

Fique em pé com os pés juntos e dê um passo à frente com uma perna. Abaixue os quadris para deixar cair o joelho de trás em direção ao chão, criando dois ângulos de 90° com as pernas. Pressione o calcanhar do pé da frente para se levantar e dar um passo à frente, trazendo o pé de trás para encontrar o pé da frente. Continue alternando as pernas, avançando a cada estocada, mantendo um núcleo forte e uma postura ereta o tempo todo.

SEMI AGACHAMENTO

Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e os dedos dos pés ligeiramente apontados. Comece o agachamento empurrando os quadris para trás e dobrando os joelhos, abaixando o corpo apenas cerca de um quarto do caminho em comparação com um agachamento completo. Empurre os calcanhares para retornar à posição inicial, concentrando-se em envolver os quadríceps e os glúteos. Execute o movimento com controle, evitando movimentos bruscos.

DEADLIFT

Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e uma leve flexão dos joelhos. Dobre os quadris, mantendo as costas retas e o núcleo engajado, e abaixe o tronco até que fique quase paralelo ao chão. Suas pernas devem manter uma leve flexão enquanto você se inclina para frente. Retorne à posição inicial contraindo os isquiotibiais e os glúteos, empurrando os quadris para a frente. Mantenha a cabeça neutra e as costas retas durante todo o movimento.

FLEXÃO PLANTAR

Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril. Você pode fazer isso perto de uma parede ou de um objeto resistente para manter o equilíbrio. Devagar

levante os calcanhares do chão, pressionando a planta dos pés até ficar na ponta dos pés. Faça uma pausa na parte superior e abaixe os calcanhares de volta ao chão com controle.

Mantenha seus movimentos suaves e constantes, concentrando-se em envolver os músculos da panturrilha em toda a amplitude de movimento.

CASOS DE USO ESPECIALIZADOS

A versatilidade do KAATSU vai muito além do condicionamento físico geral, pois aumenta de forma única a elasticidade dos capilares por todo o corpo. Este aumento da elasticidade desencadeia uma resposta hormonal e metabólica robusta, beneficiando pessoas de todas as idades. Aqui está um mergulho mais profundo em como o KAATSU pode ser aplicado em diferentes casos de uso especializados, fornecendo mais orientação instrucional.

ALIVIANDO DOR E DESCONFORTO

A dor nas costas, um problema comum para muitas pessoas, pode ser aliviada com os conjuntos KAATSU Cycle. Esses conjuntos reduzem os níveis de proteína C reativa (PCR), um marcador de inflamação no corpo. Normalmente, a inflamação leva ao aumento da PCR e à dor, mas o KAATSU ajuda a reduzir os níveis de PCR. Além disso, KAATSU promove a produção de células progenitoras endoteliais (EPCs), que auxiliam na regeneração do revestimento endotelial dos vasos sanguíneos. Veja como abordar isso:

- 1. Identifique a dor:** entenda se sua dor está relacionada aos músculos, é induzida pelos nervos ou é resultado de problemas estruturais para adaptar a aplicação do KAATSU de maneira eficaz.
- 2. Sempre comece com pressão baixa:** inicie as séries do ciclo KAATSU com uma pressão conservadora, concentrando-se na progressão gradual.

- 3. Incorpore movimentos específicos:** Pratique alongamentos suaves ou movimentos controlados direcionados às costas sem agravar a dor.
- 4. Consistência é a chave:** sessões regulares e suaves contribuirão para benefícios cumulativos, ajudando a aliviar o desconforto ao longo do tempo.

CUIDADOS COM A PELE (RECUPERAÇÃO DE CORTES, CICATRIZES, CIRURGIAS)

Esteja você lidando com cortes, cicatrizes ou recuperação pós-cirúrgica, KAATSU é um complemento suave, mas eficaz, à sua rotina de cuidados com a pele. Os conjuntos KAATSU Cycle são projetados para promover uma reparação mais rápida dos tecidos e regeneração da pele, oferecendo uma forma não invasiva de apoiar os processos naturais de cura do seu corpo. Veja como você pode incorporar KAATSU em seu regime de cuidados e recuperação da pele.



Da esquerda para a direita: Observe a rápida progressão da cura aos 2, 6, 11 e 22 dias após a cirurgia, ilustrando como o KAATSU facilita a recuperação melhorada em cada estágio.

- 1. Sempre comece com pressão baixa:** inicie suas séries de ciclo KAATSU na configuração de baixa pressão para garantir uma estimulação suave e gradual.
- 2. Conjuntos consistentes de ciclos KAATSU:** Faça de 3 a 6 séries de ciclos KAATSU por sessão em seus braços, durante

entre 18-36 minutos. Esses conjuntos de ciclo servem para melhorar a circulação sanguínea e melhorar a reparação dos tecidos. Depois de completar as séries do Ciclo nos braços, reserve um momento para se hidratar antes de passar para as pernas.

3. Incorpore exercícios suaves: Durante as séries de ciclo do braço, faça exercícios fáceis, como apertos de mão, rosca bíceps e extensões de tríceps. Para conjuntos de ciclo de pernas, faça toe curls, Toe Raises, Leg Curls e, se possível, Heel Raises, Standing Leg Curls e Non-Lock Quarter Squats. Esses movimentos ajudam a estimular a circulação sanguínea na pele e nos tecidos subjacentes.

4. Mantenha-se ativo: Depois de completar as séries do Ciclo KAATSU para braços e pernas, faça alongamentos leves ou caminhe para promover ainda mais a circulação e melhorar a recuperação.

REGIME DE BELEZA PARA FACIAL

TOM E ELASTICIDADE DA PELE

Descubra a técnica de beleza KAATSU usada por profissionais de cuidados da pele e maquiadores no Japão para melhorar o tom facial e a elasticidade da pele com fluxo sanguíneo otimizado. Aqui está um regime de beleza KAATSU simples, mas eficaz, que visa os músculos faciais e a pele.

1. AirBands de braço KAATSU: Use o KAATSU

AirBands em seus braços e comece com conjuntos de ciclo KAATSU de baixa pressão para iniciar um aumento suave do fluxo sanguíneo.

2. Exercícios para músculos faciais: Ao fazer as séries do Ciclo KAATSU, pronuncie distinta e repetidamente os sons das vogais (A, E, I, O, U). Essas ações trabalham os músculos faciais, promovendo o tônus muscular e o endurecimento da pele em conjunto com o aumento da circulação sanguínea.

3. Rotina Consistente: Para obter melhores resultados, integre esta rotina ao seu regime diário de cuidados com a pele.

Planeje duas sessões por dia, incorporando até seis séries de Ciclo KAATSU durante cada sessão.

Essa consistência não só ajuda no envolvimento dos músculos faciais, mas também aumenta a saúde e a elasticidade geral da pele.



Esta abordagem está enraizada na investigação científica, como demonstrado por um estudo realizado na Universidade de Tóquio e na Universidade Metropolitana de Tóquio. O estudo revelou que exercícios simples, quando combinados com KAATSU, melhoraram significativamente o fluxo sanguíneo cutâneo da testa, ilustrando o potencial para benefícios mais amplos para a pele facial.

JET LAG

Torne suas viagens mais tranquilas e neutralize os efeitos do jet lag com o KAATSU. Você pode incorporar facilmente sessões KAATSU em seu itinerário de viagem, esteja você no aeroporto, a bordo de seu voo ou acomodado em seu quarto de hotel.

Para combater os sintomas do jet lag, a insônia ou o estresse que muitas vezes acompanham os voos de longa distância e as mudanças de fuso horário, conte com o poder suave e restaurador do modo Ciclo KAATSU. Ele foi projetado para induzir o relaxamento e melhorar os processos naturais de ajuste do seu corpo.

1. Use pressão suave: Ao usar o KAATSU durante suas viagens, escolha sempre um nível de pressão conservador. O objetivo é estimular suavemente o fluxo sanguíneo para promover o relaxamento e a recuperação, e não fazer exercícios intensos.

2. Incorpore aquecimentos KAATSU: Pratique exercícios leves de 3 pontos KAATSU durante o modo Ciclo KAATSU em vários estágios de sua jornada—

antes de embarcar no voo, durante o voo e na chegada. Esses exercícios podem ajudá-lo a se sentir mais revigorado e menos afetado pelas mudanças de horário.

3. Relaxe pós-viagem: Depois de chegar ao seu destino, use os conjuntos KAATSU Cycle com alongamentos leves para relaxar e promover um sono melhor.

Essas sessões podem ajudar a acertar seu relógio interno e reduzir o estresse físico e mental das viagens.



Ao integrar essas práticas KAATSU em sua rotina de viagem, você pode melhorar seu bem-estar geral, mitigar o jet lag e melhorar sua experiência de viagem.

HORA DE DORMIR E INSÔNIA

Transforme sua rotina de dormir em uma sessão tranquila de relaxamento com KAATSU, preparando o cenário para uma

sono reparador. Movimentos suaves e calmantes são fundamentais antes de dormir, para estimular o sistema nervoso parassimpático.



1. Adote o não movimento: opte por um não movimento calmo e sem esforço como parte de sua rotina pré-sono. Atividades vigorosas devem ser evitadas para manter um estado de relaxamento. Sempre selecione o Modo Ciclo em seu dispositivo KAATSU para combinar com esta abordagem suave.

2. Participe de ciclos de baixa pressão: Defina seu dispositivo KAATSU para uma configuração de baixa pressão para sua rotina noturna. Esta estimulação suave e sutil é suficiente para preparar o seu corpo para um descanso sonolento sem esforço excessivo.

3. Aquecimento com movimentos simples: Use o modo Ciclo enquanto faz movimentos simples e casuais, como movimentos de ombros, rotações suaves da cabeça e alongamentos básicos. Esses movimentos promovem relaxamento e ajudam a liberar as tensões do dia, preparando você para um sono profundo e rejuvenescedor.

Incorporar KAATSU em seu regime noturno pode melhorar a qualidade do sono, ajudando você a acordar sentindo-se revigorado e revitalizado.

NO LOCAL DE TRABALHO

Extensas pesquisas ressaltam os riscos à saúde do sedentarismo prolongado, definido como superior a oito horas por dia. Incorporar o KAATSU em sua rotina de trabalho pode ajudar a neutralizar a natureza sedentária dos trabalhos em escritórios.



Embora possa parecer bom demais para ser verdade, fazer as séries do Ciclo KAATSU ajuda a transformar a posição sentada em uma rotina de exercícios ativa. Com o equipamento KAATSU prontamente disponível em sua mesa, em seu cubículo ou durante voos ou viagens de trem, você pode incorporar exercícios em

o seu dia, mitigando os riscos para a saúde associados à sessão prolongada. Exercícios simples para pernas, braços e núcleo com KAATSU são formas eficazes de se manter ativo, auxiliando na manutenção do peso.

- **Frequência:** Programe intervalos regulares para realizar séries do Ciclo KAATSU ao longo do dia, intercalando-se durante longos períodos sentado.
- **Seleção de exercícios:** opte por exercícios que sejam viáveis em seu espaço de trabalho, como elevação de calcanhares sentado ou alongamentos de braços.
- **Discrição:** Escolha movimentos e pressões que sejam sutis, mas eficazes, garantindo que não atrapalhem o seu trabalho ou o de seus colegas.
- **Consistência:** Faça do KAATSU uma parte regular do seu dia de trabalho e estilo de vida para manter a circulação e prevenir as desvantagens do comportamento sedentário.

Ao integrar o KAATSU nestes cenários específicos, os utilizadores podem aproveitar os seus benefícios adaptados às suas circunstâncias únicas, promovendo a recuperação, o bem-estar e a produtividade através de aplicações específicas.

Perguntas frequentes e solução de problemas

Para ajudar os iniciantes e garantir um início tranquilo no treinamento KAATSU, compilamos uma lista de perguntas frequentes e respostas para problemas comuns. O objetivo é fornecer informações rápidas e acessíveis para aprimorar sua compreensão e uso do KAATSU.

Perguntas frequentes

QUAL A DIFERENÇA ENTRE KAATSU

E TREINAMENTO DE PESO TRADICIONAL?

KAATSU é uma modalidade patenteada de otimização do fluxo sanguíneo que utiliza exercícios de baixa intensidade, em comparação com o treinamento com pesos tradicional que depende de cargas de alta intensidade. KAATSU estimula o crescimento e a recuperação muscular com menos esforço e reduz o risco de lesões associadas a pesos pesados.

COM QUE FREQUÊNCIA POSSO USAR O KAATSU?

Você pode usar o KAATSU diariamente, mas a frequência pode depender dos seus objetivos e condição física. Geralmente é recomendado começar com frequências mais leves (por exemplo, 3-4 vezes por semana) e aumentar gradualmente a frequência ao longo do tempo, especialmente se você tiver mais de 50 anos ou levar um estilo de vida relativamente sedentário.

O KAATSU PODE SER USADO PARA RECUPERAÇÃO DE LESÕES?

Sim, o KAATSU é muito utilizado para reabilitação e recuperação, ajudando a manter a massa muscular e a estimular a circulação em períodos de mobilidade reduzida. Sempre consulte um profissional de saúde para garantir que o KAATSU seja adequado ao seu plano específico de recuperação de lesões.

EXISTE LIMITE DE IDADE PARA USAR O KAATSU?

KAATSU é versátil e pode ser usado por indivíduos de quase todas as idades, inclusive idosos, para aumentar a força muscular e melhorar a circulação. no entanto

não é recomendado para menores de 14 anos e a supervisão dos pais é recomendada para usuários menores de 18 anos.

COMO SABER SE ESTOU ME CANDIDATANDO

A PRESSÃO CORRETA COM AS AIRBANDS KAATSU?

A pressão correta deve induzir uma mudança perceptível de cor (rosa para rosado para vermelho) em seus membros sem causar desconforto ou dor. Use o modo Ciclo KAATSU para explorar diferentes pressões e encontrar aquela que fornece um nível moderado, mas confortável de pressão.

KAATSU PODE SUBSTITUIR MEU

EXERCÍCIO REGULAR?

Sim, no entanto, o KAATSU também pode melhorar significativamente a sua rotina de exercícios atual. Pode ajudá-lo a atingir objetivos específicos, como aumento da resistência ou recuperação mais rápida, além de complementar um regime de exercícios completo.

O QUE DEVO FAZER SE EXPERIMENTAR

DESCONFORTO OU NÚMERO

DURANTE UMA SESSÃO DE KAATSU?

Se sentir algum desconforto, dormência ou sintomas adversos, interrompa a sessão imediatamente, libere a pressão e remova os AirBands. Se os sintomas persistirem, consulte um profissional de saúde.

POSSO USAR KAATSU PARA EXERCÍCIOS CARDIO?

Absolutamente! O KAATSU pode ser efetivamente integrado aos exercícios cardiovasculares, aumentando os benefícios do seu treino cardiovascular ao aumentar o fator de crescimento endotelial vascular (VEGF), que pode melhorar o crescimento capilar e o fluxo sanguíneo. No entanto, mesmo pressões baixas podem levar a aumentos significativos da frequência cardíaca com alta intensidade, longos períodos ou em grandes altitudes.

É fundamental usar pressões baixas no modo Ciclo e estar sempre atento aos sinais de alerta do seu corpo (por exemplo, tontura) se você se esforçar demais com pressões muito altas do KAATSU SKU.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

AS AIRBANDS NÃO INFLAM CORRETAMENTE

Problema: os AirBands não inflam quando o KAATSU o controlador está ligado e os compressores estão funcionando.

Solução: confirme se os tubos conectores estão conectados corretamente aos AirBands e ao controlador.

Você deverá ouvir um "clique" quando os conectores brancos estão conectados aos AirBands. Para modelos tubeless, os controladores devem estar totalmente carregados e devidamente sincronizados com o seu smartphone. Além disso, consulte a seção "Vazamentos de banda aérea" abaixo.

PROBLEMAS DA UNIDADE DE CONTROLE

Problema: a unidade controladora não responde ou não funciona conforme o esperado.

Solução: confirme se a unidade controladora está carregada. Se ainda assim não responder, reinicie a unidade desligando-a e conectando o cabo de carregamento USB para ligá-la.

DESCONFORTO OU DOR INCOMUM

Problema: Sentir desconforto ou dor inesperado durante o uso.

Solução: Pare imediatamente a sessão e libere a pressão dos AirBands. Reavalie o ajuste e o nível de pressão, garantindo que estejam alinhados com as configurações recomendadas. Se o desconforto persistir, consulte um profissional médico antes de retomar o treinamento KAATSU.

DIFICULDADE EM ENCONTRAR A PRESSÃO CORRETA

Problema: Incerteza sobre como ajustar os AirBands à pressão apropriada.

Solução: Sempre comece com a configuração de Baixa Pressão. A pele das mãos ou pés deve ter um pouco mais de cor do que sem os AirBands.

MUDANÇAS DE COR DA PELE

Problema: Notar mudança de cor insuficiente ou excessiva nos membros.

Solução: Se a pele não apresentar a mudança de cor esperada, é mais provável que você deva aumentar manualmente o aperto dos AirBands para um ou dois dedos (ou seja, você só deverá conseguir colocar um ou dois dedos entre a pele e os AirBands enquanto os AirBands não estão inflados). Depois de apertar manualmente os AirBands com um ou dois dedos, você poderá aumentar ligeiramente a pressão do SKU. Por outro lado, se a mudança de cor for muito pronunciada ou acompanhada de desconforto, reduza a pressão do SKU nos AirBands ou redefina a posição dos AirBands nos braços ou pernas. Em alguns casos, os AirBands podem estar colocados incorretamente em seus braços ou pernas. Sempre monitore seus membros para obter a indicação de cor adequada e ajuste conforme necessário.

AIRBANDS DESLIZANDO

Problema: os AirBands deslizam ou se movem durante o exercício.

Solução: certifique-se de que os AirBands estejam bem ajustados no nível de aperto recomendado com um dedo. Se eles continuarem a escorregar, considere ajustar o posicionamento ou colocar os AirBands sobre roupas (por exemplo, uma camiseta ou leggings) para aumentar a fricção, o que os ajuda a permanecer no lugar durante o movimento.

VAZAMENTOS DE BANDA AÉREA

Problema: os AirBands não estão inflando ou mantendo pressão.

Solução: Antes de resolver um vazamento de AirBand, é crucial abordar a situação metodicamente para garantir um reparo eficaz e manter a longevidade do seu equipamento. Siga estas etapas para diagnosticar e corrigir um vazamento em seu KAATSU AirBand:

1. Identifique a fonte do vazamento: infle o AirBand e ouça o assobio para detectar o escape de ar. Se você notar o problema ao usar as faixas para braços e pernas, inspecione o tubo em sua conexão com o conector cinza em seu controlador. Para vazamentos em outros lugares, aplique água com sabão no AirBand para detectar bolhas no local do vazamento.

2. Resolver problemas de conexão do tubo: se o vazamento está no tubo conector e no conector cinza

junção, corte cuidadosamente o tubo 1/2 polegada acima da área danificada. Limpe qualquer material residual do conector. Recoloque o tubo inserindo o conector de plástico com um movimento de torção para prendê-lo. Aplique um pouco de água com sabão no tubo para facilitar esse processo.

3. Vazamentos no AirBand: Para perfurações ou problemas de costura na própria pulseira, prossiga para a etapa 5.

4. Teste e verifique: Após os reparos, reinfle o AirBand e monitore o escape de ar para garantir que o vazamento esteja vedado. Nenhum ruído ou bolhas devem indicar uma correção bem-sucedida.

5. Entre em contato com o suporte: Para vazamentos não resolvidos ou se o vazamento for originado de uma costura, entre em contato com o suporte ao cliente KAATSU para obter mais orientações ou para discutir opções de substituição se você estiver dentro da garantia.

6. Evite vazamentos futuros: Inspeccione regularmente seus AirBands em busca de sinais de desgaste e armazene-os adequadamente para evitar vazamentos futuros. Evite inflação excessiva e objetos pontiagudos que possam perfurar as faixas.

MANUTENÇÃO, GARANTIA E SUPORTE

Este capítulo explica como manter seu equipamento KAATSU para desempenho máximo. Ele descreve cobertura de garantia e etapas para resolver defeitos. Além disso, fornece orientação sobre como acessar o suporte ao cliente para solução de problemas e reparos.

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

- Use um pano limpo e úmido ou um pano seco para limpar a(s) unidade(s) do controlador. Não use álcool ou óleos que possam penetrar na unidade controladora e danificá-la.
- Use lenços umedecidos com álcool para limpar os AirBands KAATSU.
- Armazene a(s) unidade(s) controladora(s) KAATSU em local fresco e seco. Não permita que a(s) unidade(s) do controlador se molhem. Além disso, não armazene a(s) unidade(s) do controlador em locais úmidos por longos períodos de tempo.
- Não use os controladores KAATSU em saunas úmidas, banhos de gelo, câmaras de crioterapia ou sob chuva ou neblina.
- Não deixe o equipamento KAATSU ao ar livre ou exposto às condições climáticas.
- Sempre inicie no modo Baixa Pressão.
- Limite o uso do modo KAATSU Constant, especialmente acima de 350 SKU.

INFORMAÇÕES DE GARANTIA E SERVIÇO

O período de garantia dos equipamentos KAATSU inicia-se na data de envio ao cliente. O período de garantia padrão para os controladores eletrônicos é de um ano ou seis meses nas AirBands KAATSU.

A KAATSU Global garante durante o período de garantia que o equipamento funcionará corretamente sob uso normal, estará livre de defeitos de materiais

ou mão de obra e estará em conformidade com as especificações publicadas.

A KAATSU Global reparará ou substituirá equipamentos que não atendam à garantia limitada. A decisão de reparar ou substituir o produto fica a critério da KAATSU.

Caso a KAATSU Global não consiga reparar ou substituir o equipamento, o pagamento ao comprador não excederá o valor pago pelo equipamento.

Esta garantia limitada será anulada se a falha do equipamento KAATSU for causada por acidente, abuso, reparo não autorizado, modificação ou aplicação incorreta do equipamento pelo usuário.

A garantia será anulada se:

- O usuário puxa ou rasga as unidades controladoras as AirBands KAATSU.
- Os controladores são usados na água, molhados ou na chuva ou na sauna úmida.
- Há água ou ferrugem dentro do controlador.
- O controlador caiu sobre uma superfície dura.
- O usuário se senta ou se exercita com o inflado pernas AirBands em superfícies duras, pois o excesso de pressão pode destruir as bolsas de ar internas.
- Os botões dos controladores são pressionados com tanta força que eles quebrem.
- Os conectores brancos são retirados do KAATSU AirBands.

- A tela LCD está rachada devido à queda do unidades de controlador em uma superfície dura.
- É aplicada pressão excessiva na tela LCD, tornando-a ilegível ou rachada.
- A caixa do controlador é aberta ou o usuário tenta reparar as unidades do controlador sozinho.

ajudá-lo. Estamos empenhados em garantir que você tenha a melhor experiência possível com seus produtos KAATSU.

Suporte técnico, atendimento ao cliente e respostas para consultas médicas estão disponíveis em +1 (888) 3-KAATSU ou +1 (888) 352-2878, de segunda a sexta, das 9h às 17h, horário do leste, ou por e-mail em info@kaatsu.com.

INFORMAÇÕES DE CONTATO PARA SUPORTE

Para quaisquer problemas ou dúvidas relacionadas ao seu equipamento KAATSU, nossa equipe de suporte dedicada está pronta para

TERMINOLOGIA KAATSU

Ao se familiarizar com os termos a seguir, você estará mais bem equipado para compreender e maximizar suas sessões de treinamento KAATSU, garantindo uma experiência mais informada e eficaz.

BEXIGA NATATÓRIA

Um componente inflável dentro dos AirBands KAATSU que infla em unidades KAATSU padrão, controlado precisamente pelos controladores KAATSU.

FLUXO ARTERIAL

Refere-se ao movimento do sangue do coração para os membros, um componente essencial para entender como o KAATSU impacta a dinâmica circulatória.

SKU BASE (UNIDADES KAATSU PADRÃO)

O nível inicial de compressão definido quando os AirBands são posicionados manualmente pela primeira vez em seus membros, fundamental para estabelecer um ponto de partida para ajuste de pressão.

BFR (RESTRIÇÃO DO FLUXO SANGUÍNEO)

BFR geralmente se refere à redução do fluxo sanguíneo para dentro e para fora dos membros usando dispositivos constritivos, como torniquetes modificados e manguitos de pressão arterial.

A metodologia do KAATSU é diferente e distinta por permitir o fluxo arterial desimpedido e ao mesmo tempo modificar temporária e brevemente o retorno venoso. Isto é mais precisamente referido como Otimização do Fluxo Sanguíneo ou BFO.

TEMPO DE RECARGA CAPILAR (CRT)

Um teste rápido e indicativo que mede o tempo para a cor retornar ao leito capilar externo após a aplicação de pressão (pressionando firmemente e depois soltando o polegar ou indicador na palma da mão ou no quadríceps). O CRT é um teste simples que indica visualmente a estanqueidade adequada do AirBand e a circulação

resposta ao treinamento KAATSU. O CRT deve ter duração inferior a 3 segundos; idealmente 1-2 segundos.

KAATSU

A técnica pioneira desenvolvida pelo Dr. Yoshiaki Sato, que se traduz em "pressão adicional", oferece uma modalidade profunda de otimização do fluxo sanguíneo para desempenho, reabilitação, bem-estar e recuperação.

AIRBANDS KAATSU

São faixas pneumáticas patenteadas, equipadas com uma bexiga de ar oval, projetadas para serem usadas nas áreas superiores dos membros durante as sessões de KAATSU.

COR DO KAATSU

A mudança no tom da pele para rosa, rosado ou vermelho durante uma sessão, indicando ingurgitamento sanguíneo eficaz nos membros alvo, um indicador chave da aplicação correta do KAATSU.

CICLO KAATSU

Uma modalidade KAATSU dinâmica e patenteadas com breves fases de aumento e diminuição da inflação do AirBand.

ESPECIALISTA EM KAATSU / INSTRUTOR MESTRE

Profissionais certificados que dominam os protocolos e treinamento KAATSU, equipados para orientar e instruir indivíduos em aplicações seguras e eficazes do KAATSU.

PROCOLOS KAATSU

Procedimentos e diretrizes desenvolvidos e patenteados que garantem treinamento e reabilitação KAATSU seguros e eficazes, refletindo décadas de inovação, testes, pesquisas, experiência prática e conhecimento clínico.

APERTO DE UM DEDO

Uma medida de quão confortavelmente os AirBands KAATSU devem ser posicionados, permitindo apenas a largura de um dedo para pressão e conforto ideais na maioria das situações.

SKU (UNIDADE KAATSU PADRÃO)

A unidade de medida da pressão aplicada pelo KAATSU AirBands. Embora esteja alinhado com o conceito de

mmHg (milímetros de mercúrio), uma unidade comum para medir a pressão arterial, o SKU é adaptado especificamente aos dispositivos KAATSU para garantir a aplicação precisa e consistente da pressão, facilitando o uso seguro e eficaz do equipamento KAATSU.

EXERCÍCIOS DE 3 PONTOS

Um trio de movimentos simples para braços ou pernas que podem ser usados como movimentos de aquecimento ou exercícios regulares.

FLUXO VENOSO

O fluxo de retorno do sangue das extremidades de volta para o coração.

GUIA DE INÍCIO RÁPIDO DO KAATSU C4

KAATSU  GUIA RÁPIDO

Patente dos EUA 9.775.619 | Registro FDA #3011600585

O **KAATSU C4** é o produto KAATSU Cycle de quarta geração que é ideal para indivíduos, treinadores, treinadores, quiropráticos, fisioterapeutas e cuidadores com seus modos Ciclo, Progressivo, Reverso e Constante e AirBands KAATSU proprietários. O controlador robusto e os AirBands à prova d'água são extremamente versáteis e podem ser utilizados com segurança em qualquer lugar, a qualquer hora - inclusive na chuva, neve, lama, poeira e areia - para fins de recuperação, reabilitação e desempenho para pessoas de todas as idades, condições e caminhadas da vida.



O QUE ESTÁ INCLUIDO

- Controlador KAATSU C4 • 2 tubos conectores • Plugue de membro único
- Carregador USB tipo C
- Estojo de transporte preto
- Acesso ao curso KAATSU 101

PRECAUÇÃO DE SEGURANÇA

Entre em contato com seu médico antes de usar se você toma medicamentos, está grávida ou tem qualquer outro problema de saúde que possa causar complicações com o uso de KAATSU.

BATERIA

O ícone verde da bateria no canto superior direito da tela indica o nível atual da bateria. Para carregar, conecte o carregador USB-C na lateral do controlador C4.

GARANTIA

O dispositivo C4 é coberto por uma garantia de 1 ano (ou 2 anos se a garantia adicional tiver sido adquirida na finalização da compra), por favor visite nosso site para mais informações.

**Não mergulhe o C4 debaixo d'água. Apenas AirBands são à prova d'água. O uso do KAATSU C4 requer adesão estrita aos protocolos descritos no curso KAATSU 101. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença e seu uso deve ser avaliado pelo seu próprio médico antes do uso.*

CONFIGURAR

1. Insira a extremidade cinza do(s) tubo(s) conector(es) na parte superior do C4. Se utilizar apenas 1 membro, insira o plugue de membro único. Conecte a extremidade branca do tubo ao conector branco dos AirBands. Você deverá ouvir um clique audível.
2. Coloque os AirBands nos braços **ou** nas pernas. Arm AirBands são colocados na parte superior do braço, acima do bíceps e abaixo da axila. As Leg AirBands são colocadas acima da coxa, perto da virilha. Você só deve conseguir encaixar 1 ou 2 dedos confortavelmente entre a faixa e o membro após apertar.
3. Para ligar o dispositivo, pressione e segure o botão vermelho na lateral do C4 por pelo menos 3 segundos até ouvir um bipe.
4. Use a tela de toque para navegar até as configurações desejadas.

CONFIGURAÇÕES / ÍCONES

-  **SOM:** Pressione para silenciar ou ativar os bipes de confirmação.
-  **VOLTAR:** Pressione para voltar uma tela.
-  **HOME:** Pressione para retornar imediatamente à tela inicial.
-  **MODO DE CICLO:** Sequência de aumento de pressão/liberação por 8 etapas.
-  **MODO PROGRESSIVO:** Sequência de aumento de pressão/liberação por 16 etapas.
-  **MODO REVERSE:** Igual ao Ciclo, mas com pressão/liberação decrescente.
-  **MODO CONSTANTE:** Pressão sustentada por no máximo 10 minutos.
-  **POSIÇÃO DOS BRAÇOS:** Indica o uso dos AirBands de braço KAATSU.
-  **POSIÇÃO DAS PERNAS:** Indica o uso das KAATSU Leg AirBands.
-  **SKU BAIXO:** Pressão predefinida de 80-150 SKU (Braços) ou 230-300 SKU (Pernas).
-  **SKU MÉDIO:** Pressão predefinida de 130-200 SKU (Braços) ou 280-350 SKU (Pernas).
-  **SKU ALTO:** Pressão predefinida de 180-250 SKU (Braços) ou 330-400 SKU (Pernas).
-  **SKU PERSONALIZADO:** Faixa personalizável de pressão de até 400 SKU.
-  **PASSO:** 30 segundos de compressão seguidos de 5 segundos de decompressão.
-  **1/6 SET:** Indica o Set atual (grupo de 8 Passos). Selecione até 6 conjuntos por sessão.



KAATSU

+1 (888) 3-KAATSU | INFO@KAATSU.COM | WWW.KAATSU.COM | ©2023 KAATSU GLOBAL INC.

GUIA DE INÍCIO RÁPIDO DO KAATSU B2



佐藤義昭
Dr.
INVENTOR DO KAATSU

KAATSU B²

“ Desde que inventei o KAATSU em 1966, imaginei um futuro onde pessoas de todas as idades e de todas as esferas da vida pudessem usar o KAATSU de forma segura e conveniente para melhorar significativamente seu desempenho atlético, reabilitação, recuperação e expectativa de saúde.

Esse futuro chegou.

Seu KAATSU B2 patenteado pode ser usado em qualquer lugar, a qualquer hora - em sua casa ou no trabalho, durante viagens ou ao ar livre, enquanto você se exercita ou relaxa confortavelmente.

O KAATSU B2 é operado pelo seu smartphone. Todos os seus dados de uso são arquivados, analisados e podem ser compartilhados com profissionais de saúde, familiares, amigos, treinadores e colegas de equipe. ”

O QUE ESTÁ DENTRO

O KAATSU B2 inclui AirBands KAATSU para braços e/ou pernas, controladores habilitados para Bluetooth, o aplicativo KAATSU Connect (para Android ou iOS), uma concha protetora, um cabo de carregamento duplo USB-C com bloco de energia e acesso ao nosso online Curso educacional KAATSU 101. Há uma garantia de um ano para seus controladores e uma garantia de seis meses para seus AirBands.

O uso do KAATSU B2 requer adesão estrita aos princípios e protocolos KAATSU descritos no curso KAATSU 101.

RECURSOS B2



KAATSU B² GUIA RÁPIDO



CONFIGURANDO SEU B2

1. Certifique-se de que ambos os controladores estejam totalmente carregados antes da configuração inicial.
2. Baixe o aplicativo KAATSU Connect na Apple ou Google Play Store. Comece registrando uma conta no aplicativo e preenchendo seu Perfil de Usuário.
3. Para ligar os controladores, pressione os botões centrais até que as luzes fiquem vermelhas. No aplicativo, selecione Esquerda ou Direita e pressione o botão Emparelhar para conectar. O botão central de um controlador ficará azul. Repita para o outro lado.
4. Coloque os AirBands nos braços ou nas pernas. Aperte até que você consiga deslizar apenas um dedo entre a faixa e seu membro. Comece sua sessão KAATSU selecionando o Modo Ciclo.
5. Sempre comece com o Ciclo KAATSU na configuração de baixa pressão. Após a configuração inicial em pressão baixa, você poderá prosseguir para a pressão média, alta ou personalizada, se apropriado. Os AirBands esquerdo e direito podem ser inflados com pressões diferentes, se necessário.

Download on the App Store



GET IT ON Google Play




Nos Modos Avançados, você pode acessar o Ciclo Progressivo, o Ciclo Reverso ou Constante. O Ciclo Progressivo aumenta gradualmente a pressão ao longo de 16 Passos. O ciclo reverso começa alto e termina baixo. Constante permite que as faixas permaneçam infladas por até 10 minutos e depois esvaziam automaticamente.

Você pode ouvir música, atender chamadas e enviar mensagens de texto enquanto o B2 está funcionando. Além disso, como opção, o KAATSU B2 integra-se ao oxímetro de pulso de dedo Masimo MightySat® para que você possa capturar e arquivar dados de frequência cardíaca, frequência respiratória e índice de perfusão ao usar o B2.

O aplicativo KAATSU Connect captura seus dados em tempo real e os armazena no banco de dados KAATSU. Você pode compartilhar seus dados com médicos, fisioterapeutas, quiropráticos, treinadores, treinadores e/ou colegas de equipe, se desejar.

KAATSU B2 não foi avaliado pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença e seu uso deve ser avaliado pelo seu próprio médico antes do uso.

WWW.KAATSU.COM

©2023 KAATSU GLOBAL INC.

INFORMAÇÕES REGULATÓRIAS E ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

INFORMAÇÕES REGULATÓRIAS

O equipamento KAATSU é um dispositivo registrado pela FDA Classe I. A Classe I inclui dispositivos de baixo risco que não são destinados a ser utilizados no apoio ou sustentação da vida ou de importância substancial na prevenção de danos à saúde humana, e não pode apresentar um risco potencial irracional de doença ou lesão. Dispositivos Classe I não entram em contato com o interior de um indivíduo órgãos, sistema nervoso central ou sistema cardiovascular.

O equipamento KAATSU não diagnostica, cura, mitiga, trata ou previne qualquer doença ou condição médica.

CADASTRO DE ESTABELECIMENTO

- Estabelecimento: KAATSU Global Inc.
- Número de registro: 3011600585
- Data do Status do Registro: 2024

LISTA DE DISPOSITIVOS

- Nome Proprietário: KAATSU B1;
KAATSU Mestre 1.0;
2.0;
- Nome da Classificação: Massageador, Terapêutico, Elétrico

- Código do Produto: ISA
- Classe do dispositivo: 1
- Número do Regulamento: 890.5660
- Especialidade Médica: Medicina Física
- Proprietário/Operador: KAATSU Global Inc.
- Número do Proprietário/Operador: 10049349
- Operações do Estabelecimento: Fabricante;
Desenvolvedor de especificações

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

- As dimensões do controlador C4 são L 2,6 x A 4,3 x D 1,3 polegadas.
- As dimensões das unidades controladoras B2 são L 3,3 x A 2,2 x P 1,0 polegadas.
- A bateria das unidades controladoras C4 e B2 é de 3,7 V, Bateria de íon-lítio de 1300mAh e 4,61 Wh
- O carregador USB para as unidades controladoras C4 e B2 tem entrada 100-240 V, 50/60 Hz, 0,35 A máx., Saída: 5,0 VCC 2,0A 10W
- A bomba de ar para as unidades controladoras C4 e B2 é Entrada DC 3V, pressão máxima de até 728 mmHg, vazão de ar de 1,6 litros por minuto

KAATSU[®]

©2024 KAATSU GLOBAL INC

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

WWW.KAATSU.COM