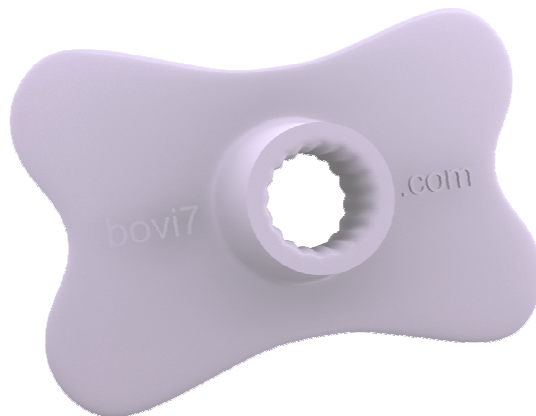




TU BOVI7

¿QUE ES BOVI7?



Bovi7 es un producto flexible y resistente, desarrollado para facilitar el proceso de la respiración abdominal en cualquier momento y lugar, así como la respiración media (o torácica) y alta consiguiendo una mejor oxigenación de nuestro organismo. Su adaptación a la cavidad bucal es cómoda porque no presenta arista alguna y evita crear rozaduras en zonas tan sensibles como los labios, encías, lengua y dientes.

El dispositivo Bovi7 permite mantener la apertura de la boca necesaria (dientes y labios) en una posición cómoda con el fin de que la espiración del aire se realice sin ningún esfuerzo y la relajación abdominal sea total.

A partir de ahora, cuando nos referimos a Bovi7 estamos hablando de su uso para la respiración abdominal. Pero más adelante veremos que hay más ejercicios para sacar rendimiento a nuestro Bovi7.

¿PORQUÉ USAR BOVI7?

HAY 7 RAZONES IMPORTANTES PARA UTILIZAR **Bovi7**.

- **M**enos tensión muscular.

Al respirar utilizamos unos 70 músculos y Bovi7, además de mantener la boca abierta en todo momento de manera relajada (músculos que ya no trabajan), permite que el músculo más importante del aparato respiratorio desarrolle su función de manera óptima.

- **M**ejor relajación y mayor concentración.

Hay una gran diferencia entre usar bovi7 y no hacerlo, basta con probarlo para darnos cuenta. Haremos los ejercicios con bovi7 y sin él para notar como con bovi7 nos concentramos mucho mejor en nuestra respiración y le sacamos más rendimiento.

- **F**acilita que al echar el aire se haga SIN ESFUERZO.

La respiración se basa en el músculo del diafragma: una placa muscular en forma de bóveda que separa las cavidades torácica y abdominal. Al contraerlo, se aplana y crea una presión negativa con la que dilata la cavidad pulmonar y permite que el aire entre en nuestro interior. Es el responsable de dos tercios de la capacidad pulmonar.

Para resumir, al respirar con profundidad e intentando utilizar la mayor capacidad pulmonar, los pulmones se convierten en dos globos hinchados que cuando vaciamos, con la espiración, buscan la manera de expulsar el aire con la mayor rapidez posible.

La salida que mejor facilita la espiración es la boca y por ello bovi7 permite que independientemente de la posición (aunque la más cómoda es tumbado boca arriba o sentado con la cabeza ligeramente hacia atrás), el diafragma no encuentre ningún obstáculo para recuperar su posición inicial (Y ESTA ES LA MAYOR IMPORTANCIA DE Bovi7, QUE EL DIAFRAGMA TRABAJA A VOLUNTAD Y LA SALIDA DE AIRE ESTÁ GARANTIZADA SIN OBSTÁCULOS, ROCE, ACUMULACIÓN NI ESFUERZO).

La espiración es más importante que la inspiración porque vacía nuestros pulmones (nunca del todo) y permite que la siguiente inspiración se haga más fácil y nuestro organismo se oxigene mejor.

bovi7 permite que independientemente de la cantidad de aire en nuestros pulmones, el proceso de inspiración y espiración sea fluido, relajado y óptimo en función de nuestras necesidades.

- **B**ovi7 permite VARIAS POSTURAS.

Cuando hablamos de respiración abdominal y otro tipo de gimnasia respiratoria, se ofrecen determinadas posturas para trabajar mejor, con BOVI7, tanto por necesidad como por obligación, se puede trabajar en otras posturas distintas sin esfuerzo a la hora de abrir la boca. Por eso, sirve para personas mayores, deportistas realizando ejercicios específicos y personas que por las circunstancias, temporal o permanentemente necesitan realizar la gimnasia respiratoria de otra forma.

- **B**ovi7 ayuda a aprender y enseñar a RESPIRAR CORRECTAMENTE.

Logopedas, entrenadores y profesionales (cantantes, locutores, submarinistas...) pueden utilizarlo para enseñar. De todas formas usted también puede empezar con los ejercicios básicos para descubrir si está respirando deficientemente (por llevar ropa muy ajustada, por estrés, por el embarazo, por fumar, por un esfuerzo intenso etc.) y corregirlo. Recuerde que cuando nacemos respiramos con el diafragma (los bebés lo hacen), y con el tiempo vamos adoptando malas prácticas que perjudican nuestro bienestar.

- **B**ovi7 ayuda a TOMAR CONCIENCIA del acto de respirar.

Respirar es un acto reflejo, lo hacemos nada más nacer hasta el último día y por eso muchas personas no lo aprecian. Darse cuenta de que a veces estamos respirando mal, forzados, insuficientemente...es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. Bovi7 ayuda muchísimo a que la persona cuando se lo ponga, se concentre en su



aparato respiratorio y como la boca permanece abierta en todo momento, sólo hay que prestar atención a lo importante, el diafragma y nuestros pulmones.

- SU PRECIO.

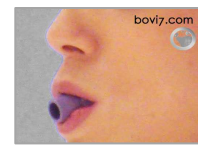
¿CÓMO USAR BOVI7?



- 1 Abre la bolsa.



- 2 Introdúcelo en la boca con los tetones entre los dientes y el cono hacia fuera.



- 3 Respira por la nariz y expulsa el aire por la boca.

EJERCICIO BÁSICO

Explicación extendida:

1. Tumbarse boca arriba en una colchoneta o la cama sin nada en la boca que pueda ser ingerido (también se puede realizar este ejercicio sentado, con la espalda pegada al asiento, y con la cabeza apoyada en el respaldo de manera que quede ligeramente hacia atrás, nada en la boca que pueda ingerirse), con las piernas estiradas y separadas ligeramente. No llevar ningún pantalón (o si lo lleva desabráchelo hasta que note su abdomen sin presión alguna) o prenda ajustada que no sea elástica. Nada de botones ni cinturones, el abdomen debe encontrarse cómodo. Puede estar con la cabeza apoyada directamente en la colchoneta o colchón o si lo desea utilice la almohada o un cojín no muy mullido para tener cómoda la cabeza (esta es una ventaja de tener Bovi7, la postura es más cómoda y no hay que hacer esfuerzo para tener la boca abierta). Trague toda la saliva que en ese momento pueda tener. Cierre los ojos sin apretarlos con fuerza (no es necesario pero ayuda a concentrarse en lo que está haciendo, sólo la respiración y usted).
2. Encaje Bovi7 en la boca como muestra el dibujo anterior, adaptándolo a su boca hasta que se encuentre cómodo. Para ello, al estar tumbado podrá colocar su cabeza más o menos inclinada hasta que su boca quede abierta sin apretar los dientes contra Bovi7 (lo mismo si está sentado). La postura debe ser en todo momento cómoda para que sólo piense en respirar. Bovi7 está diseñado para que permanezca en la boca sin esfuerzo, si lo está apretando con los dientes revise su postura o relaje la musculatura de las mandíbulas.
3. Extienda los brazos paralelos al cuerpo hasta que encuentre su postura ideal para estar quieto y relajado un rato. Tenga en cuenta que en un minuto ya notará el efecto de la respiración abdominal y en cinco minutos habrá conseguido recuperar toda su capacidad pulmonar. Bovi7 no necesita usarse más tiempo para hacer efecto (salvo en el caso del descanso cuando dormimos, que explicaremos en esa aplicación). Ahora estamos preparados para empezar el ejercicio.
4. Cogemos aire por la nariz y lo dirigimos hacia el abdomen, ¿cómo? Si lo estamos haciendo bien, notaremos que nuestra tripa se hincha poco a poco. También lo podemos comprobar poniendo una mano sobre nuestro abdomen y notaremos que al inspirar la mano sube. Esto no lo hacemos con los músculos abdominales, sino al coger aire con el músculo al diafragma. Aclaraciones:

- a. Si al coger aire, como tenemos la boca abierta por Bovi7, nuestra reacción natural es coger el aire por la boca, intentaremos aprender a respirar por la nariz aunque la boca esté abierta. ¿Por qué? Porque la nariz cumple tres funciones importantes antes de que nuestro aire llegue a los pulmones: limpia, calienta y humidifica el aire que respiramos (no nos paramos en explicar profundamente esto pero cualquiera lo puede comprobar en libros al alcance de todos). Por otra parte, la elevada resistencia de respirar por la nariz (debido al camino más largo que recorre el aire y el roce), hace que trabajemos más los músculos respiratorios y en especial el diafragma. PARA EVITAR INSPIRAR POR LA BOCA lo haremos de una forma muy sencilla: ponemos un dedo sobre el orificio de entrada del aire de Bovi7 y cogemos aire por la nariz lentamente, con normalidad. Una vez que comencemos a inspirar, retiramos el dedo y notaremos como nuestro cuerpo sigue cogiendo aire por la nariz, a pesar de la boca abierta. Haciendo este gesto varias veces, lograremos realizar la respiración por la nariz de manera sencilla sin tener que poner el dedo en Bovi7 para nada.
 - b. Hay casos en que respirar por la boca es casi obligado (por obstrucciones, resfriados, mientras dormimos si tenemos problemas respiratorios etc.) Por eso Bovi7 no tiene válvulas ni su diseño impide que el aire entre por la boca, ya que hay casos en que necesitaremos que la boca esté abierta también para inspirar (lo veremos en la aplicación del descanso).
 - c. Si ya conseguimos inspirar por la nariz y mandar el aire hacia el abdomen, pasamos al siguiente paso.
5. Al coger aire inflaremos el vientre lentamente, cuando notemos la necesidad de expulsar el aire lo haremos por la boca con total libertad. Poco a poco intentaremos que nuestro tiempo de inspiración se iguale al de espiración si notamos que nos cuesta inspirar aire (aunque no hay que obsesionarse con los tiempos), luego respiraremos con total libertad sin hacer caso al tiempo que empleamos en cada fase. Lo que podemos notar al comenzar es que cuando enviemos aire al vientre, haya cierta resistencia por parte del diafragma, esto se debe a que por nuestra actividad, postura o tener el abdomen apretado (por nuestra ropa, por el embarazo, por comer demasiado etc.) hemos perdido eficacia en la respiración y nos oxigenamos mal. Para ello, hay que prestar atención al diafragma y notaremos como con cada inspiración va cediendo cada vez más y nos permite introducir sin esfuerzo cada vez más aire en nuestros pulmones. Se puede inspirar de forma continuada o a pequeños golpes de inspiración hasta que ceda un poco el diafragma, para luego seguir cogiendo aire de forma continuada. Lo bueno de Bovi7 es que no importa cuándo lo necesitemos, la boca está preparada para expulsar el aire acumulado y no sentir incomodidad alguna al hacerlo. Hay muchos ejercicios respiratorios que se pueden realizar a partir de este momento, pero al lograr reparar la elasticidad de nuestro diafragma (no olvidemos que es un músculo), ya habremos obtenido equilibrio, oxigenación y fuerza para nuestra actividad diaria. En este proceso tardaremos de uno a cinco minutos.

EJERCICIO MÁS COMPLETO CON BOVI7.

Si lo deseamos, cuando hayamos completado lo aprendido hasta ahora, estaremos preparados para realizar una respiración completa en la misma postura. Es decir, la respiración abdominal seguida de la respiración media (o torácica) y la alta (o clavicular).

- Realizaremos la RESPIRACIÓN COMPLETA (mejor tumbados que sentados), para ello comenzamos con la respiración abdominal (PASOS DEL 1 AL 5) y después incorporamos la torácica y la clavicular que explicamos ahora un poco más.
 - a) **Torácica**, la notamos al poner las manos en los costados con el dedo pulgar hacia atrás. Al coger aire hacia esa zona (después de

haber hinchado el vientre), notaremos que esa zona se dilata (son los músculos intercostales y la espalda).

- b) **Clavicular**, tras haber llenado casi todo el pulmón, queda hinchar el vértice superior de los pulmones. Para ello, situamos las puntas de los dedos debajo de la clavícula y notaremos que cuando el aire llegue a esa zona, se hincha levemente. Expulsamos el aire y volvemos a realizar todo el proceso.
- c) Cuando hayamos logrado familiarizarnos con los tres tipos de respiración, realizar toda la respiración completa (diafragmática, torácica y clavicular) unas 7 veces.

Lo realizaremos sin gran esfuerzo (para ello, cuando lo necesitemos expulsaremos el aire a través de Bovi7 y volveremos a realizar otra respiración completa). Notaremos que cada vez nuestros pulmones se hinchan más y nuestra oxigenación nos permite respirar sin esfuerzo porque no hay escasez de oxígeno en el organismo. Nunca se forzará la respiración, sólo hay que coger aire hasta donde nos resulte agradable.

¿CUÁNDO UTILIZAR BOVI7?

- Aunque veremos en cada aplicación las diferentes posibilidades de uso y los tiempos, haremos una recomendación desde este momento para toda persona que desee disfrutar de los beneficios de Bovi7 en cualquier lugar y a cualquier hora.
- No existe una rutina de uso. Bovi7 se puede utilizar a cualquier hora del día o la noche, antes o después de una actividad y con la intención de relajarnos al máximo o prepararnos para una actividad intensa.
- También se puede utilizar mientras dormimos con total tranquilidad porque Bovi7 es una pieza compacta y única que está fabricada en un material resistente. Aunque en este caso, la duración de BOVI7 será menor para evitar el desgaste del material por el uso. Ver la aplicación del descanso.
- Nuestros estudios nos han demostrado que cada individuo termina utilizando Bovi7 en función de sus necesidades y no por sistema.
- De hecho, Bovi7 al apoyarse en la respiración abdominal o diafragmática, consigue que su efecto dure varios días y por ello nadie se siente atado a una rutina concreta.
- Además Bovi7 se puede llevar en su envase cómodamente de viaje, al trabajo, al gimnasio o en el bolso, para que quien lo sepa utilizar disponga de sus beneficios en cualquier momento o lugar.

mANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE TU **b**OVIV7

- Bovi7 se puede limpiar a mano con agua en el grifo, 10 segundos bastan, no hace falta jabones ni temperaturas concretas del agua, aunque si lo deseamos lo podemos limpiar a fondo.
- Una vez limpio, se seca y se puede volver a guardar en su envase porque tiene una película plástica por dentro que lo protege.
- La vida media de Bovi7 es de 6 meses (por razones de higiene sobre todo). De todas formas, siempre será recomendable cuando lo vayamos a utilizar, observar la parte de los tetones donde se apoyan los dientes, por si el desgaste exige cambiar Bovi7 para evitar que se desprenda algún trozo (hecho poco probable y que no pondría en peligro la vida de nadie). La empresa no se responsabiliza del mal uso que el individuo haga de este producto, por lo que se prohíbe su uso a menores de 15 años. En el caso de utilizarlo mientras dormimos, observar en cada uso el estado de los tetones porque podría ser necesario cambiarlo antes de los 3 meses.
- Bovi7 no se puede tragar por sus dimensiones, en ningún caso se pone en peligro al usuario y su diseño sin válvulas ni aristas es totalmente inofensivo.

Aclaraciones

- Hemos empleado un lenguaje lo más sencillo posible para que cualquier persona pueda utilizar y comprender **Bovi7**. De todas formas, hay muchos libros y estudios que sostienen lo que hemos explicado aquí, por ello, invitamos a todos los que sientan curiosidad, que profundicen en el conocimiento de su cuerpo.
- Bovi7 no sustituye ninguna técnica ni critica la manera de hacer nada. Bovi7 sirve para facilitar y optimizar la respiración abdominal, haciéndola más sencilla y cómoda, así como para el desarrollo de otras técnicas de gimnasia respiratoria que pueden aprovechar las personas más preparadas.
- Para llegar a sus manos, Bovi7 se ha probado, estudiado, mejorado y desarrollado durante más de 2 años, no es un producto complicado, pero aun así, le hemos dedicado todo nuestro esfuerzo para que llegue a sus manos de una manera limpia, cómoda y sencilla.