



**Manuál dýchacej techniky pomocou Frolovho
dýchacieho trenážera**

ÚVOD

Od dávnych čias sú známe pozitívne účinky dychových cvičení na ľudské zdravie. Význam dýchania pre duševné zdravie a fyzickú pohodu zdôrazňoval už Platón, Pheopastus a mnoho iných filozofov z Grécka a Ríma. Známi lekári tej doby Galen a Paracelsus odporúčali dychové cvičenia ako dobrý predpoklad k udržaniu perfektného zdravia a ako nevyhnutný nástroj pri liečbe rôznych ochorení.

Pokroky vo vede XX storočia otvárajú nové aspekty dýchania. Úspech Mnohoročnej skúsenosti používania dychovej gymnastiky sa odráža v práci trénera telesnej výchovy Jana Jacksona, ktorý identifikoval dýchacie cvičenia ako nový prístup k zlepšeniu kvality života. Pozitívne skúsenosti Dr. Leonidasu na použitie dychových cvičení pre odbúranie stresu nájdeme v publikáciách Wise Air National Institutes of Health USA.

Výsledky dychovej gymnastiky podľa Strelnikovej A.N. a K.P. Butejko sa použitie prerušovaného hypoxického tréningu a ďalších metód liečby pre zlepšenie dýchania, majú mimoriadne pozitívny účinok pri liečbe a prevencii rôznych ochorení u dospelých i detí. Jeden z najnovších vynálezov, ktoré získali značnú pozornosť v Rusku a Európe v oblasti zlepšenia dýchania, je dýchanie pomocou trenažéra Frolova.

Cvičenie pomocou trenažéra Frolova pomáhajú spevňovať dýchacie svalstvo, čo je veľmi dôležité pre moderného človeka, trpiaceho hypodinamiou. Navyše, tento prístroj vytvára protitlak pri výdychu, ktorý aktivuje pľúcny systém v celom rozsahu a stimuluje rezervy organizmu. Je to nesmierne dôležité pre uchovanie zdravia v nepriaznivých klimatických podmienkach a zhoršených faktoroch životného prostredia, v stresových situáciách a pomáha spomaliť procesy starnutia.

ZÁKLADY ÚSPEŠNOSTI

Pre dosiahnutie požadovaných výsledkov, je potrebné:

- Stanoviť ciele, ktoré chcete dosiahnuť s pomocou techniky zlepšenia dýchania.
- Starostlivo si prečítať návod na obsluhu.
- Stačí sledovať postup cvičenia pomocou trenážéra.
- Systematicky vykonávať dychové cvičenia.
- Koncentrovať pozornosť pri každom štádiu dychového cyklu.

VAROVANIE! Pred začiatkom tohoto ozdravovacieho programu, poraďte sa so svojím lekárom, najmä ak trpíte vážnym ochorením a máte viac ako 65 rokov. Než začnete trénovať na TDI01, prečítajte si prosím tieto pokyny.

VAROVANIE! Pred použitím TDI01 umyte všetky časti teplou vodou a čistiacim prostriedkom odporúčaného pre umývanie riadu. Ak trpíte alergiou, pri voľbe pracieho prostriedku sa poraďte s lekárom.

VAROVANIE! Nepoužívajte zariadenie, ak diely zmenili farbu, majú trhliny alebo iné poškodenia, ktoré nie sú vhodné na použitie. V tomto prípade sa obráťte na miesto nákupu trenážéra.

VŠEOBECNÝ POPIS

Dýchací trenážér Frolova (inhalátor) sa používa na prevenciu a liečbu rôznych ochorení. Zlepšuje imunitné a adaptačne schopnosti organizmu. Dýchanie pomocou trenážéra posilňuje dýchacie svalstvo, ako v podmienkach mierne zvýšenej koncentrácie oxidu uhličitého a nízkym obsahom kyslíka vo vdychovanej zmesi plynov. Použitie ako inhalátor umožňuje inhalácie parou a olejových aerosólov.

Respiračné cvičenie je určené pre dospelých a pre deti od 4 až 5 rokov.

VAROVANIE! TDI-01 simulátor je zariadenie pre individuálne použitie.

INDIKÁCIE

Respiračné (dýchacie) cvičenie môže byť používané pre uchovanie zdravia a na odporúčanie lekára pri liečbe rôznych ochorení mimo akútnej fázy. Indikácie pre použitie dýchacieho tréningu sú: chronická obštrukčná bronchitída, zápal priedušiek, Astma bronchiale, emfyzém, pľúcna tuberkulóza fokálna, angína pectoris, hypertenzia 1. a 2. stupňa, bolesť dolnej časti chrbta, ochorení pohybového aparátu. Dlhoročná prax TDI-01 takisto preukázala svoju účinnosť v liečbe ochorení, ako je ateroskleróza mozgu a dolných končatín, metabolické poruchy, diabetes, alergie, psoriáza, nespavosť, paradentóze, pri rehabilitácii pacientov po akútnom infarkte myokardu.

KONTRAINDIKÁCIE

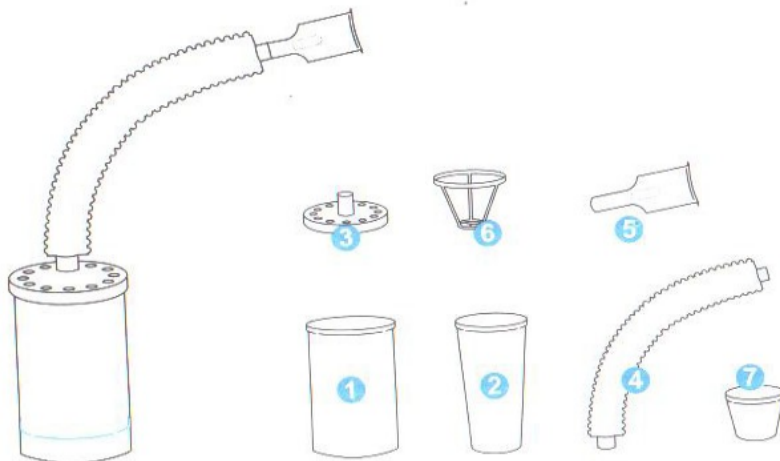
Akútne somatické a infekčné ochorenia, chronické ochorenia s klinickým prudkým zhoršením a dekompenzáciou, respiračné zlyhanie, spojenom so silnou hypoxémiou, hyperkapniou, recidivujúce pľúcne krvácanie, hypertenzná kríza, protetické srdcové chlopne, umelé kardiostimulátory.

VAROVANIE! Prítomnosť týchto ochorení je prísnou kontraindikáciou použitia trenažéra!

ÚVODNÁ LEKCIA

Príprava trenážera pre výcvik. Je dôležité správne skompletizovať trenážer.

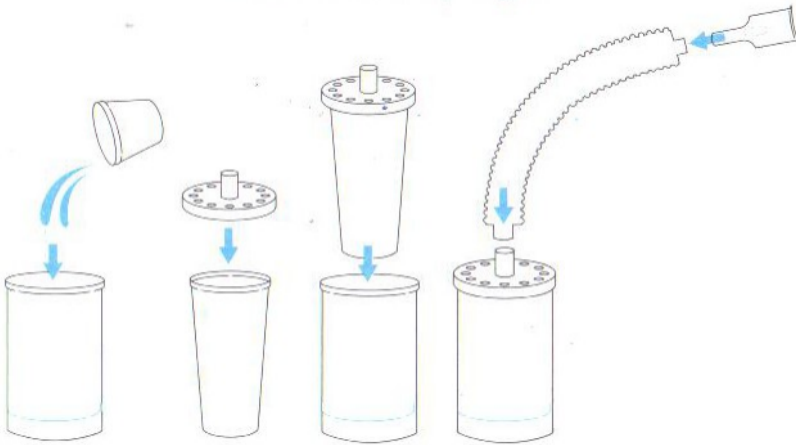
Vid' Obr. 1.



Obrázok 1: Súčiastky

Zloženie:

1. Pohár
2. Vnútoraná komora
3. Kryt vnútornej komory
4. Trubica
5. Náustok
6. Nádobka pre éterické oleje
7. Odmerka

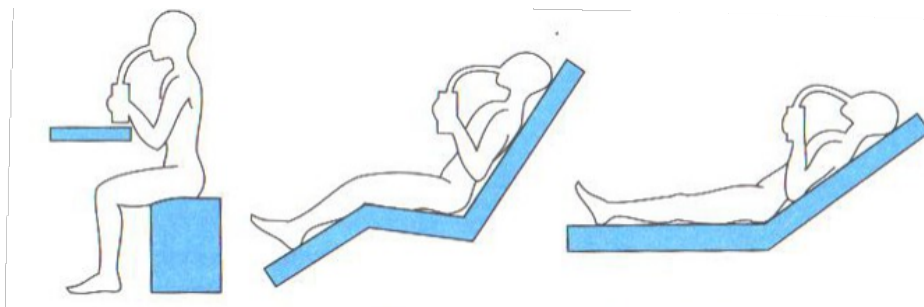


Obrázok 2: návod na zloženie

- Nalejete do pohára (1), 12 ml pitnej vody izbovej teploty.
- Pripevníte pevné pletivo spodnej trysky (3) do vnútornej komory (2) a umiestnite ju pohára (1).
- Pripojíte dýchaciu trubicu (4) do otvoru vo veku (3) pohára, a spojíte s vnútornou komorou (2).
- Tesne uzavriete kryt posunutím nadol po trubici (4) Vložte náustok (5) do voľného konca trubice (4).

Trenažér je pripravený !

VAROVANIE! Pri správnej zostave vnútorná komora (2) s pripojenými k nej okami spodnej trysky (6) stojí na dolnom kalichu (4) bez pohybu nahor a nadol. Kryt (2) nádoby počas dychových cvičení sa nepoužíva. Teraz sa pripravte na školenie dýchania! Vyberte si tú najpohodlnejšiu polohu - sediac za stolom alebo ležiac kresle, foteli (obr. 2 3,4)



Obrázok 3: Poloha pri dýchaní

Táto metóda je založená na dýchaní bránicou (do brucha). Jedná sa o najdôležitejší moment pri cvičení. Pred začiatkom kurzu si nacvičte dýchanie bránicou.

Bránica je hlavný dýchací sval, oddeľuje hrudnú a brušnú dutinu . Pri nádychu sa bránica posúva hore. Brušná stena sa pri tomto pohybe posúva dopredu, brucho sa naduje .

Pri výdychu sa bránica uvoľní a zdvihne. Brušná stena sa pohybuje späť k chrbtici, brucho sa vťahne.



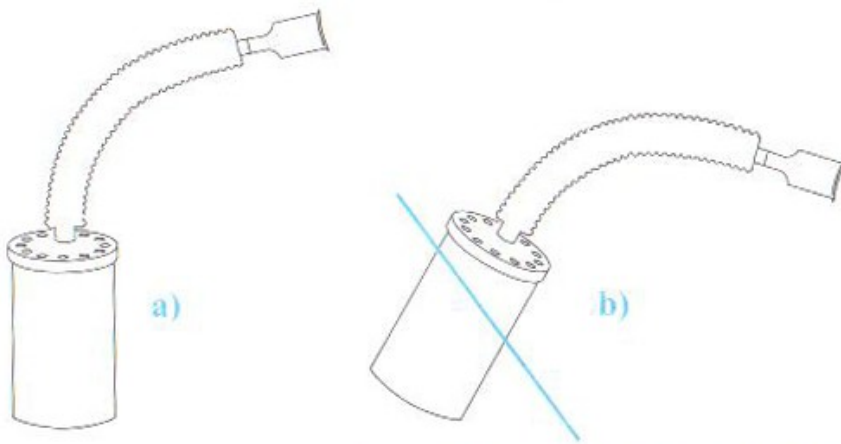
Obrázok 4: Dýchanie

VAROVANIE! Poloha hrudníka pri nádychu a výdychu je nehybná! Skúsme to!

Dajte si ruku na brucho. Nadýchnite sa nosom a zároveň sa snažte tlačíť brucom dlaň dopredu. Teraz spravte uvoľnený výdych nosom, postupne tlačte dlaňou na brucho ku ch

rbtici. Spravte niekoľko nádychov a snažte sa pritom nepoužívať hrudník. Dokázali ste to ? Teraz môžete prejsť k cvičeniu s trenažérom. Vezmite trenažér do vašich rúk, alebo si ho dajte na stôl.

VAROVANIE! Hladina vody v trenažéri musí byť vždy



Obrázok 5: Správna poloha prístroja
vodorovná, takže pohár trenažéra bude vždy zvislo (obr. 5).

Vezmite náustok do úst a pevne zovrite perami . Dýchajte cez trubicu trenažéra . Aby ste zabránili prúdeniu vzduchu nosom, môžete dvoma prstami voľnej ruky uzatvoriť nosnú dutinu (stlačením).

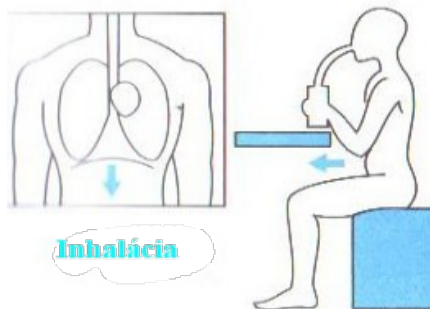
VAROVANIE! Deti do 7 rokov veku a osoby so zlým zdravotným stavom môžu v počiatkovej fáze vdychovať nosom, je to jednoduchší spôsob dýchania. Potom prejdite k vyššie uvedenému spôsobu dýchania.

Nádych

Pri základnom spôsobe sa dýchanie nosom neodporúča.

Aktívne vdychujte po dobu 2-3 sekúnd. Brušná stena sa pri tom pohybuje dopredu (obr. 6).

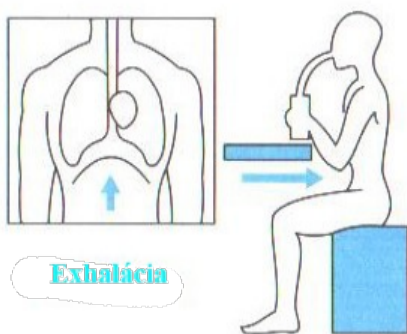
Dýchajte približne 5 minút.



Obrázok 6: Nádych

Výdych

Výdych sa vykonáva bezprostredne po nádychu. Brušná stena sa pohybuje späť smerom ku chrbtici (obr. 7).



Obrázok 7: Výdych

Vydychuje sa pomaly a plynule, brucho sa na konci výdychu vťahne. Spočítajte, koľko sekúnd zvládnete vydychovať bez námahy a nepohodlia.

Sumarizujte trvanie nádychu (2-3 sec.) s dĺžkou vášho výdychu. Takto ste zistili dĺžku vášho počiatočného dýchacieho aktu - PDA (nádych na 2-3 sekundy + čas výdychu.).

Zapíšte si dĺžku Vášho dýchacieho aktu pri prvom cvičení.

Blahoželáme vám! Úvodná hodina bola úspešná! Sledujte naše ďalšie pokyny a dosiahnete skoré výsledky.

Po absolvovaní cvičenia rozoberte trenažér, súčiastky ošetríte a skladujete ich v súlade s odporúčaniami v sekcii

Do pohára (1) nalejte vodu (obr. 1). Objem vody sa určí podľa tabuľky 1, v súlade s PDA. Zostavte trenažér. Zaujmite pohodlnú pozíciu.

Nezabudnite: pohár (1), musí mať vertikálnu polohu! Vezmite náustok do úst, a začnite dýchacie cvičenie. Pozrite sa na dĺžku trvania dýchacieho aktu definovanú v úvodnej lekcii (nádych po dobu 2-3 sekúnd. + dĺžka výdychu v sekundách).

Pamätajte si: dýchajte bránicou! Vydechujte pomaly a plynule.

Doba cvičenia je 10 minút.

Cvičte raz denne. Najlepší efekt dosiahnete, ak budete cvičiť večer pred spaním. Postupom času budete zvyšovať množstvo vody a predlžovať dobu cvičenia! Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny v tejto brožúre.

Učíme sa dýchaniu bránicou. Posad'te sa na stoličku ku stolu. Ľudia, ktorí netrpia astmou alebo bronchitídou, si môžu ľahnúť na chrbát na gauč, a dať si malý vankúšik pod hlavu. Dľaň pravej ruky umiestnite pod pupok. Pomocou brušných svalov (bez pomoci ramien a hrudníka, ramená a hrudník sú nehybné), nadýchnete sa nosom do brucha na 1-2 sekundy, maximálne koľko dovoľuje rozťahnutie brušnej steny. Jej pohyb kontrolujte dľaňou pravej ruky. Zhlboka vydýchnete. Vďaka úsiliu brušných svalov, si jemne vtiahnete brucho. Ak máte slabé brušné svaly, na začiatku si pomáhajte dľaňou pravej ruky vytlačiť všetok vzduch z dutiny brušnej. Tak do 1-2 týždňov, sa môžete naučiť dýchaniu bránicou. Potom, ako začnete ovládať techniku dýchania bránicou treba spraviť úvodný test vášho PDA(dĺžka dýchacieho aktu).

Testovanie

Účelom testovania je určiť pôvodnú dĺžku dýchacieho aktu (PDA), a pripraviť následný harmonogram dýchania. Okrem trenažéra budete potrebovať hodiny s veľkým ciferníkom alebo stopky. Do odmerky zalejeme 12ml. čistej vody a poskladáme trenažér podľa návodu.

Trenažér je pripravený.

Miesto testovania. Pri stole. Obézny m ľudom sa doporučuje používať stoličku s vysokou opierkou. Držanie tela by malo poskytnúť úplné uvoľnenie, hrudník a ramená by mali byť povolené, brucho nenapínajte. Lakte oprite. Prístroj je v zvislej polohe, a tak, aby náustok rúrky bol voľne umiestnený do úst medzi pery, ale nie medzi zuby. Zuby nezovierať.

Nadychujte sa nosom 1-2 sekundy, s vypätím (úsilie svalov) brušnej steny dopredu. Hrudník a ramená nepoužívajte. Po nádychu, bez prerušenia, vydychujte.

Vydychujte ústami cez trenažér. (Náustok udržiavajte v ústach). Pomaly, plynule a nepretržite vytlačajte vzduch do trenažéra. Počujete rovnomerné bublanie vody. Brucho sledujete iba na konci expirácie (výdychu), pri pociťovaní nedostatku vzduchu. Úsilím brušných svalov, jemne vtiahnite brucho dnu k chrbtici, v priebehu 2-4 sekúnd, maximálne vytlačate všetok vzduch a musí nasledovať nový nádych.

PDA je pre každého človeka individuálne. Takže pri 3-4 cvičení, pomocou stopiek, odmerajte svoj dýchací cyklus (aktívny nádych a plynulý výdych) podľa vyššie uvedeného postupu. Minimálna doba trvania dýchacieho aktu (čas od začiatku nádychu až do konca výdychu) sa berie ako predvolená hodnota (PDA).

Registrovanie dýchania do tabuľky je nasledovné: v deň tréningu, podľa dátumu (stĺpec 1) naplníte vonkajší pohár trenažéra vodou pomocou odmerky, ktorá je súčasťou trenažéra (2 stĺpce), vdychujte nosom alebo ústami, a potom vydýchnite, cez vodu v trenažéri. *Doba trvania jedného cvičenia, sa píše do 3 stĺpca. Exhalačná (výdych) doba je definovaná ako: na najvyššiu číslicu v stĺpci (stĺpec 4) + číslo v tomto stĺpci pre daný deň. Napríklad, prvá číslica je 7 sekúnd na deň štúdie, toto číslo je graf 5. Čo znamená, že doba trvania výdychu pre tento deň je $7 + 5 = 12$ sekúnd. To znamená, že doba trvania lekcie na deň, napríklad - 6 min, potrebujú na dýchanie počas šiestich minút to: Dych - 12 sekúnd. výdych, nádech - 12 sekúnd. výdych, nádech - 12 sekúnd. von ... atď. do všetkých šiestich minút.*

Ak sa v priebehu dýchania objavili nepríjemné pocity v hlave alebo v srdci, pri zvýšení krvného tlaku po ukončení dýchania, a tak isto pri dýchacích ťažkostiach, treba znižovať objem vody do 1 ml . Po dostatočnom tréningu (3-4 týždňov) množstvo vody môžete vrátiť späť na pôvodnú hodnotu.

Neprekračujte stanovené množstvo vody.

Hlavnými prvkami endogénneho dýchania sú:

- úsporné a bez stresové, ako je to možné s predĺženým výdychom a s aktívnym v záverečných fázach vťahnutím brucha (2-4 sec.)
- energický a rýchly (1-2 sec.) brušný nádych. Trvanie a inhalačné fázy stlačenia brucha sa počas dýchania nemení. Výdych vo vývoji dýchania postupne predlžovať.

Za účelom zvýšenia energetického potenciálu sa odporúča dýchať v každodennom tréningu do tretinu. Nádychujte sa nosom. Po nádychu na plné brucho, uvoľnite si ho, čo vedie k zvýšeniu tlaku v pľúcach. Po objavení Po objavení dýchavičnosť je krátky dych asi do jednu tretinu objemu pľúc bezprostredne pôsobí do plný žalúdok. Dýchajte pri chôdzi, v doprave, v období pokoja rýchlo naučiť nový dych.

Ako sa predlžuje PDA dýchacieho aktu?

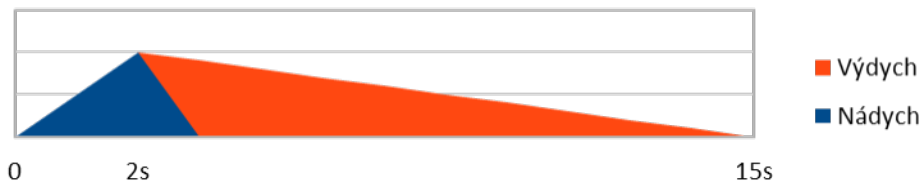
Doba nádychu pri cvičení sa nemení. Nádych bude vždy aktívny a krátky (2-3 sekundy). Trvanie výdychu sa postupne zvyšuje. Predlžujte dobu výdychu o 1 sekundu každé 2-3 dni. Postupným tréningom dosiahnete dĺžku výdychu 50-60 sekúnd alebo viac.

VAROVANIE! Po dosiahnutí trvania Vášho dýchacieho aktu (nádych po dobu 2-3 sekúnd. + čas výdychu v sek.) viac ako 15 sekúnd (Graf č.1), môžete mať ťažkosti. Dôvod je nasledujúci: v určitom momente pri výdychu, zostáva bránica pri vťahnutí brucha nehybná, čo môže vyvolať nepríjemné pocity.

Základné cviky:

Štruktúra tohto cvičenia je základom pre ďalšie tréningovanie správneho dýchania.

Graf 1 PDA - 15s

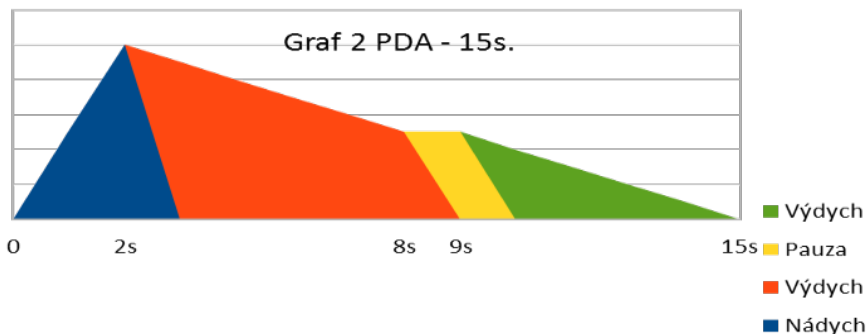


V tomto prípade sa odporúča rozdeliť dlhý výdych (13 sec.) dvoma krátkymi výdychmi po dobu 6 sekúnd, medzi ktorými je potrebné uvoľniť svaly brucha.

Skúsme to!

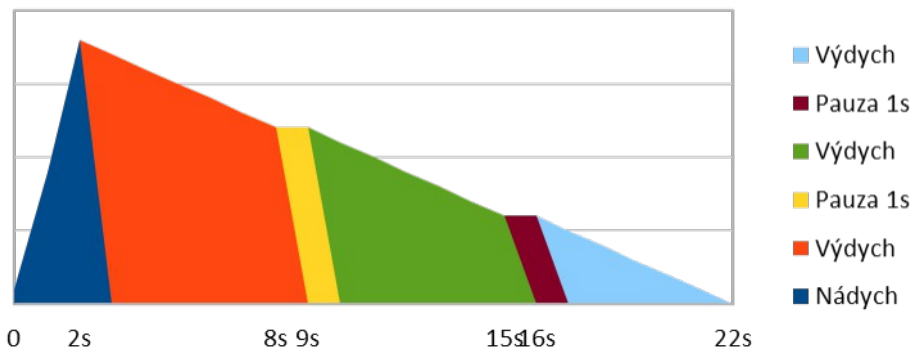
- Nádych - brušná stena vpred.
- Začnite vydychovať: prvých 6 sekúnd sa brušná stena vtiahne smerom ku chrbtici.
- Zastavte výdych na sekundu a uvoľnite v tomto bode brušné svaly!
- Pokračovať vo výdychu ďalších 6 sekúnd - brucho znova smeruje späť ku chrbtici. Teraz urobte ďalší nádych!

Teraz, akt dýchania pozostáva z krátkeho nádychu (2-3 sekundy) a dvoch výdychov po dobu 6 sekúnd, medzi ktorými na 1 sekundu uvoľnite brušné svaly (Graf č.2).



Ďalšie predĺženie dýchacieho aktu dosiahnete predĺžením trvania posledného výdychu (6 sekúnd) o 1 sekundu každé 2-3 dni. Keď dĺžka posledného výdychu dosiahne 13 sekúnd, znova ho rozdelíte na dva krátke 6 sekundové výdychy, medzi ktorými na 1 sekundu uvoľníte brušné svaly (graf č. 3).

Graf č. 3



Tak, Váš dýchací akt bude pozostávať z jedného nádychu (2-3 sekúnd) a troch výdychov po 6 sekundách, medzi ktorými by malo nastať uvoľnenie brušných svalov. Pokračujte predlžovanie dýchacej doby v súlade s možnosťami Vášho organizmu.

AKO ZVÝŠIŤ objem vody?

Množstvo vody čo sa pridáva do pohára trenažéra (4), možno postupne zvyšovať od 12 ml do 18 ml podľa pokroku Vášho dýchacieho aktu.

Vid' tabuľka č.1

Doba trvania respiračného aktu - PDA (v sekundách)	5 – 9	10 – 15	16 - 20	Viac ako 20
Množstvo vody (ml)	12	14	16	18

AKO PRDLŽIŤ dĺžku tréningu?

Začiatok dýchacích tréningov v dĺžke 5 minút rastie s dobou trvania cvičenia do 30 minút. Postupne, predlžovaním o 1 minútu každých 1-2 dní.

VAROVANIE! Deti a ľudia s poruchami zdravia, môžu začať dýchacie tréningy s dobou trvania kratšou ako 5 minút. Väčšina trvania cvičenia je v tomto prípade by nemala presiahnuť 20 minút.

ODPORÚČANIA

- Vykonávame dychové cvičenia pri pokojnej a dobrej nálade.
- Keď sa necítite dobre, nezvyšujte dĺžku výdychu, objem vody a dobu tréningu. Dýchajte v obvyklom režime.
- Kvôli výraznému zhoršeniu zdravotného stavu je možné prerušenie cvičenia na dobu 1-2 dní.
- Odporúčame dychové cvičenia začať skôr ako 1,5 hodiny po konzumácii jedla. Pokúste sa jesť v malom množstve vzhľadom k tomu, že plný žalúdok bráni aktívnemu pohybu bránice. To spôsobuje problémy pri tréningu a výrazne znižuje účinnosť dychových cvičení.
- Po dýchacích cvičeniach sa jedlo môže prijímať najskôr za 1,5 hodiny.

Kontrola stavu organizmu a výsledkov cvičenia

Odporúča sa viesť denník pozorovaní, kde treba zaznamenávať zdravotný stav počas tréningu a počas dňa, dĺžku tréningu a PDA, dýchaciu frekvenciu, tep, krvný tlak, telesnú teplotu a hmotnosť (každých 10 dní).

- Tabuľka 1: Denník pozorovaní (ukážka).

Dátum	1	2	3	4	5	6	7
Doba cvičenia							
Odhadovaná doba cvičenia v min.							
PDA v sek.							
Objem vody v ml.							
Tep							
TK mm.							
Hg. Art.							
hmotnosť							

VAROVANIE! Jednou z nevyhnutných podmienok úspechu je pravidelnosť dychových cvičení a **postupne** zvyšovaná záťaž. Potrebujete, aby si vaše telo mohlo zvyknúť na nový režim dýchania. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, je nutný dostatočný príjem vitamínov a stopových prvkov. Dohodnite sa na diéte a na používanej predtým medikamentózne liečbe s lekárom.

VAROVANIE! pri dychových cvičeniach prebiehajú reakcie prečistenia organizmu, ktoré môžu byť sprevádzané peniacou sa vodou v trenažéri, uvoľnením hlienov, slín atď. V tomto prípade, zmeňte vodu v pohári a pokračujte v cvičení .

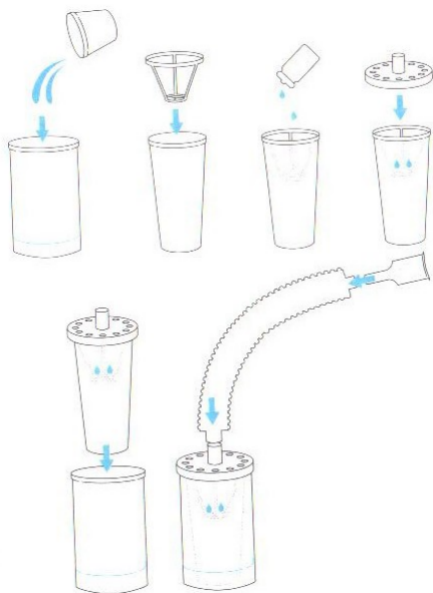
Dlhodobý prínos programu dýchacích tréningov

Hlavným cieľom dýchacích cvičení je zlepšenie zdravia. Je dôležité, aby dobrý zdravotný stav vydržal po dlhú dobu. Preto po dosiahnutí určitého stupňa zlepšenia, neponáhľajte sa ukončiť dychové cvičenia, pokračovanie v cvičeniach umožní udržať zdravie na správnej úrovni. Počas prvých 4-6 mesiacov trénujte dýchacie cvičenia denne. Ďalej, k udržaniu trvalých výsledkov stačí vykonávať dýchacie cvičenia 2-3 krát týždenne.

Inhalovanie s trenažérom

Inhalácie sa používajú najmä pre prevenciu a liečbu akútnych a chronických ochorení dýchacích ciest a pľúc, s cieľom zabrániť astmatickým záchvatom.

Positívny účinok inhalačných kúr je hydratácia dýchacích ciest, riedenie a lepšie odhlieňovanie, zníženie bronchiálnej obštrukcie, dýchavičnosti a kašľa.



VAROVANIE! Pred inhaláciou, poraďte sa s lekárom o tom, ako si vybrať inhalačné riešenie.

Príprava zariadenia pre inhaláciu.

V sklenenej nádobe 0,5 l nalejte 150 ml horúcej vody (60 ° C).
Naliať do pohára (1), 14 ml inhalačný roztok izbovej teploty
Umiestnite pohár trenažéra (1) do vnútra nádoby ponorením do vody.

Inhalátor je pripravený!

Vyberte si tú najpohodlnejšiu pozíciu, ako je uvedené na Obr. 3

VAROVANIE! Úroveň hladiny inhalačného roztoku v trenažéri a teplej vody v nádobe musí byť vždy vodorovný, preto majte pohár trenažéra vždy horizontálne. (obr. 5).

Vložte náustok dýchacej trubice do úst. Pri inhalačnom dýchaní, dýchajte cez dýchaciu trubicu.

Vydychujte pomaly a plynulo, nosom alebo ústami. Dĺžku nádychu a výdychu zvolte ľubovoľnú. Inhalácia by mala byť vykonaná 1-3 krát denne.

Procedúra trvá až 10 minút.

Ohľadne počtu postupov a ich načasovania sa poraďte so svojim lekárom. Po inhalácii by mal byť prístroj demontovaný, časti opláchnuté teplou tečúcou vodou, so saponátom odporúčanom pre umývanie riadu. Následne trenažér vysušiť, mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Inhalačný roztok by mal byť obnovený po každom inhalovaní.

VAROVANIE! V prípade inhalácie pri infekčných chorobách (zápal priedušiek, akútne vírusové infekcie, pneumónia, tuberkulóza atď.) sterilizujte trenažér podľa návodu v sekcii Technická údržba a skladovanie.

Technická údržba a skladovanie.

Pred prvým použitím trenažéra a po každom cvičení umyte časti trenažéra teplou vodou s čistiacim prostriedkom odporúčaným pre umývanie riadu. Ak trpíte alergiou, poraďte sa so svojim lekárom o voľbe pracieho prostriedku.

Ak je to potrebné, časti stroja sa odporúča po dobu 30 minút sterilizovať v 3% roztoku peroxidu vodíka s 0,5% umývacieho prostriedku na umývanie riadu, pri odporúčanej teplote 18-24 ° C.

Nepoužívajte trenažér, so súčiastkami, ktoré zmenili farbu, majú praskliny, alebo iné poškodenia, ktoré nie sú vhodné na použitie. V tomto prípade by ste mali požadovať vysvetlenie od miesta nákupu trenažéra. Prístroj skladujte na vhodnom mieste pre vás s výnimkou miest s priamym slnečným svetlom a iných zdrojov tepla.

Liečenie rôznych ochorení

Bronchiálna astma je chronické ochorenie, ktoré je výsledkom zápalu v prieduškách. Zápal je sprevádzaný opuchom sliznice priedušiek, výroba väzkého sekrétu a hladkým svalovým kŕčom zúženie dýchacích ciest, ktoré vedú k dýchavičnosti ("astma" je odvodený z gréckeho slova, ktoré zname-



ná "Dýchavičnosť", «funiet' »).

Príčiny možno rozdeliť na vonkajšie a vnútorné. Medzi vonkajšie príčiny patria alergény, infekcia, stres, a lieky, ktoré môžu mať negatívne účinky na dýchacie cesty. Vnútorné príčiny sú poruchy imunitného a endokrinného systému, autonómny nervový systém a bronchiálna hyper-reaktivity.

Ako choroba postupuje, membrána a dýchacích svalov prestane fungovať správne, čo vedie k dýchacie ťažkosti kvôli vyčerpaniu dýchacích svalov.

V klinickom obraze, astma sa skladá z akútnych záchvatov (lapala po dychu) a obdobie medzi nimi. Akútne záchvaty vyžadujú hospitalizáciu a intenzívnu liečbu. Po zvládnutí akútnej exacerbácie, pacient je predpísané terapeutické cvičenie v komplexe s dychovými cvičeniami.

Dýchacie techniky, pomocou Frolov je dýchanie výcvikovým zariadení zahŕňa kľúčové prvky potrebné pre bronchiálna astma rehabilitáciu: dlhý plynulý výdych, dobrovoľnú kontrolu dýchania, ktorým sa stanovuje normálne dýchacie rytmus a pľúca navyše odstránenie vzduchu.

Positívne účinky dychovú terapiu s Frolov je dýchanie výcvikové zariadenie u pacientov s astmou:

1. Znížené dýchacie svaly únavou.
2. Zlepšenie vetrania a plynu exchange pri pravidelných breath cvičení.
3. Imunitný a autonómne systémy zlepšenie.
4. Znížená zápalové ochorenie.
5. Eliminácia dýchavičnosť.
6. Zvýšená rezervná kapacita dýchacieho ústrojenstva.
7. Menej lieky potrebné.
8. Zlepšenie kvality života.

Dôležité pravidlá pre dýchacie techniku s Frolov je dýchanie výcvikové zariadenie v liečbe astmy:

- o Začnite liečbu dychu bez zariadenia - vdychovať nosom.
- o Doba úpravy sa 1-1,5 mesiacov, po ktorej sa zariadenie môže byť použité pre vdychovanie a vydechovanie. Doba trvania výdychu by mala byť zvýšená pomaly. Je dôležité, že telo je uvoľnené v priebehu cvičenia. Ak je to nutné, večerné cvičenie môžu byť použité v komplexe s inhaláciou v priebehu dňa alebo ďalšie ranné cvičenie.

Ďalšou výhodou použitie zariadenia je jeho vhodnosť pre deti predškolského veku, tehotné ženy a pacienti s sprievodnými ochoreniami (napr. angina pectoris, vysoký krvný tlak, hormonálne poruchy a ďalšie ochorenia).

Zápal pľúc je infekčné zápal pľúcneho parenchýmu, ktorá postihuje alveoly (pľúcne komôrky sú okrúhle východmi v pľúcach zabalené v jemnej sieti kapilár a zodpovedných za výmenu plynov).



Príčiny sú infekcie s rôznymi baktériami, vírusmi, plesňami, ktoré vyvolávajú ochorenie. Infekcia spôsobuje zápal a opuchy priedušiek. To bráni vetranie tak, aby pľúčky nemajú dostatok kyslíka, čo vedie ku výmene plynov nerovnováhy. To spôsobí, že atelektáza (kolaps pľúcneho tkaniva) a potom zápal pľúcneho tkaniva. Zápal môže postihnúť rôzne časti pľúc - priedušiek, pľúcnych mechúrikov alebo pohrudnice.

Diagnostické nástroje zahŕňajú vyšetrenie a röntgeny. závislosti na charaktere ventilácie

môže pacient trpieť reštrikčné pľúcne ochorenie (zhoršenie pľúcna ventilácia) v dôsledku poklesu v súlade pľúc. Keď je pneumónie v kombinácii s chronickou bronchitídou obštrukčnej chorobe pľúc, môže prevažovať. Je charakterizovaná obštrukciou priedušiek s spúta.

Akútna liečba pneumónie je zameraná na zabíjanie infekcie antibiotikami, čo tiež znižuje zápal a zlepšuje ventiláciu. V prípade adekvátnej liečby a pri absencii komplikácií pár týždňov je dosť pre kompletne riešenie. V prípade ďalších komplikácií, ako je atelektáza alebo empyéme v zápalové časti pľúc, liečba môže trvať 4-6 týždne. Ak pohrudnice je ovplyvnená u pacientov s pneumóniou, 2-3 mesiacov sa vyžaduje pre kompletne riešenie. Pacienti, ktorí získané z akútnej pneumónie sú citlivé na rozvíjajúce sa chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP). Čo sa týka štatistík, až 84% pacientov po hospitalizácii majú bronchomotor funkčné poruchy, ktoré môžu viesť k bronchiálna spazmus a prechodom z akútneho ochorenia do chronickej.

To vysvetľuje, prečo je akútny zápal pľúc si vyžaduje, aby sa sústredila nielen na liečbu zápalu, ale aj niektorých ďalších terapeutických cvičení, a to od prvých dní hospitalizácie. Terapeutické cvičenie pre liečbu pneumónie patrí klimatizácia a dychové cvičenia.

Pozitívne účinky na dýchacie terapie u pacientov s pneumóniou:

1. Získanie správneho dýchania zvyk: bráničné dýchanie - plný inhalovať, ktorý naplní pľúca vzduchu, a pomaly uvoľnene vydýchnete.
2. Minimalizácia práce z príslušenstva dýchacie svaly, čo zmierňuje dýchavičnosť, znižuje pľuvanie kyslíkom a zabezpečuje primeranú mieru ventilácie.
3. Zlepšuje obštrukciu dýchacích ciest.
4. Zmierňuje ťažkosti s dýchaním.
5. Dýchanie proti pozitívnemu odporu vzduchu pomáha vytvárať pozitívny výdychový tlak v dýchacích cestách. Výskum dokazuje, že pozitívny výdychový tlak v dýchacích cestách zlepšuje vykašliavanie spúta, znižuje hyperventilácii pľúcneho tkaniva a uvoľňuje vdýchnutí a výdychov. Vedci schválili túto techniku dýchania aj pri akútny zápal pľúc. Počas akútnej, subakútnej pneumónie a klinické využitie obdobie, ako je technika zlepšuje klinické aspekty zápal pľúc, funkcie vonkajšieho dýchania a kardiovaskulárneho systému.

Proces úplného biologického zotavenie po zápale pľúc sa 6 až 12 mesiacov, počas ktorých sa vyžaduje rehabilitácie. Dýchacie cvičenia s Frolov v zariadení počas obnovy a preventívne lekárske vyšetrenie období zaistiť dostatočné pľúcnej ventilácie a výmeny plynov, čo pomáha urýchliť úplné uzdravenie.

Dýchanie výcvikové zariadenie môže byť použité, ak je pacient v ľahu (na chrbte alebo na jeho / jej strane), čo je dôležité odber do úvahy rôzne typy zápalu pľúc. Zariadenie možno použiť aj ako inhalátor na liečbu zápalu pľúc a pri rehabilitácii.

Dychová terapia pozitívne účinky u pacientov s alergickými ochoreniami:

Hypoxia môže výrazne zvýšiť adaptáciu schopnosti a obranné mechanizmy ľudského tela. Bunkový metabolizmus prepne do ekonomického a najefektívnejšie využitie kyslíka dodať telu potrebné množstvo energie. Navyše, postupný pokles dodávky kyslíka aktivuje anaeróbne dýchanie (bez kyslíka). Tieto veľmi prospieva telu tým, že aktivuje rezervnú kapacitu pre neho a prirodzene zvýšiť svoju schopnosť seba-obnovy.

1. Hyperkapnia je priaznivý stav, pretože CO₂ význam pre všetky biochemické procesy v tele. CO₂ reguluje tvorbu enzýmov a vitamínov, ktoré pomáhajú imunitný systém obnoviť jeho funkcie.

2. Dychová terapia s Frolov je dýchanie výcvikové zariadenie pomáha telu obnoviť a vybudovať prirodzenú odolnosť voči alergiami.

Nespavosť je trvalá porucha spánku charakterizované problémy so zaspávaním a / alebo zachovanie spánku, zníženie pokojového štádia a niekedy



aj neschopnosť spať vôbec.

V uplynulých rokoch, nespavosť stala naliehavým problémom v rozvinutých krajinách a počet ľudí trpiacich to sa každým rokom zvyšuje.

Niekedy nespavosť je príznakom vážnejšieho ochorenia, nie je samostatným ochorením. Často je to príznak neurózy, niektoré srdcové choroby, duševné poruchy alebo neuroinfekcií. Nespavosť je tiež tradične považovaný za ukazovateľ zmeny starnutia v nervovom systéme starších ľudí.

Poruchy spánku môžu nastať aj u zdravých ľudí po nadmernej fyzickej či emočnej záťaži. To je dôvod, prečo iba zhodné poruchy spánku trvá po dobu jedného mesiaca alebo príležitostné poruchy spánku po dobu najmenej troch mesiacov sú považované za nespavosť.

Ako sa dýchacie techniku s Frolov je dýchanie Training Device pomôcť odstrániť nespavosť?

Aj keď ľudský mozog predstavuje len 2% telesnej hmotnosti, dostane 20% z celkovej telesnej spotreby kyslíka. Ak chcete vykonať všetky potrebné funkcie, ako je napríklad spotreba potravy alebo spánku mozog potrebuje pozoruhodné množstvo kyslíka. To vysvetľuje, zlepšenie kvality spánku, lepšiu pamäť a stabilnej nálady u pacientov robiť

cvičenia terapia dych, ktoré sú výsledky zvýšeného prísunu kyslíka neurónov a zvýšenie výkonu mozgu.

K dispozícii je tiež korelácia medzi vzory vln elektroencefalogramu v mozgu a dýchacie kriviek. Napríklad, zrýchlené dýchanie koreluje s elektroencefalogramu je nízke amplitúdy rýchlych vln, zatiaľ čo uvoľnené dýchanie koreluje s pravidelný rytmus mozgových vln. Keď je človek zaspáva, dýchanie zmeny rytmu a telesná teplota klesá trochu - to sú typické charakteristiky spánku.

Dychová terapia pozitívne účinky u pacientov s nespavosťou:

1. Rytmus dýchania sa stáva podobná tej u spaním. Po cvičení telesná teplota klesá len málo, rovnako ako pred zaspáním, to je dôvod, prečo pri liečbe nespavosti je lepšie robiť dychové cvičenia pred spaním.
2. Návnik pomalší vydychuje stabilizuje procesy excitáciu a inhibíciu v CNS, zmierňuje podráždenie, znižuje únavu a zlepšuje kvalitu spánku. Pomalé dlhší výdych pomáha uvoľniť svaly tela.
3. Dýchanie proti pozitívnemu odolnosť proti vode pomáha vytvárať výdychu pozitívny tlak v dýchacích cestách. To rozširuje priedušky, zvýšenie pľúcnej ventilácie, zvyšuje krvný kyslík a distribúciu viac kyslíka do vašich ostatných orgánov a tkanív, ako aj zlepšenie mozgovej činnosti.
4. Bránicový (žľazy) dýchania stabilizuje tlaku intrathoracic enabling systému srdca cievne pracovať správne. Zvyšuje distribúciu krvi do všetkých telesných orgánov a častí mozgu, ktorá optimalizuje fungovanie nervového systému, zmierňuje bolesti hlavy a závraty, a zlepšuje kvalitu spánku.
5. Použitie Frolov je dýchanie výcvikovým zariadení vám umožňuje sústrediť sa na dýchanie sám, relaxovať a zaspáť rýchlejšie.
6. Pravidelné dychové cvičenia postupne nahradí prášky na spanie a phytopreparations.

Zlepšenie kvality spánku je zapísaná ako u starších ľudí s dlhodobými poruchami spánku a mladých ľudí s občasnými problémami so spánkom. Obe skupiny pacientov ľahšie zaspáť po liečbe a cítiť svieži a aktívny v dopoludňajších hodinách.

Dychové cvičenia znížiť frekvenciu prebudení v noci od 4-6 krát do 1-2 u mužov, ktorí trpia adenómy prostaty.

Neuróza je zastrešujúci termín pre skupinu dlhodobých duševných porúch zahŕňajúcich asténiu (neschopnosť ovládať svoje emócie, nedostatok energie, časté posuny v nálade), posadnutosť a hystériu.



Príčiny sú rôzne psychologické trauma, nadmerné emocionálne napätie alebo duševné preťaženie.

Príznaky neurózy, okrem iného, patrí emocionálny stres, nadmerná úzkosť, záchvaty paniky a nálady poruchy. Fyzické príznaky neurózy sú časté bolesti hlavy, zármutok, chronickú únavu, závraty, nechutenstvo, poruchy spánku a pod neuróza veľmi často spôsobuje rôzne poruchy dýchania, ktoré sťažujú diagnostikovať a liečiť túto chorobu.

Plány Liečba môže zahŕňať ako psychoterapiu a lieky.

Positívne účinky liečby dychu na nervový systém sú známe už dlhú dobu v lekárstve a má vedecké vysvetlenie. Dýchanie centrum sa nachádza v mozgovom kmeni a je úzko spojený s ostatnými časťami mozgu, ktoré sú zodpovedné za reflexy a všeobecné fungovanie tela. Výskum ukázal, že inhalovať aktivuje sympatickú časť autonómneho nervového systému, zatiaľ čo výdych aktivuje parasympatickej časti.

1. Dýchacie cvičenia zahŕňajúce hlboké dýchanie a zastavil sa pred vydychovanie aktivuje sympatický nervový systém. Táto časť autonómneho nervového systému, zvyšuje srdcovú frekvenciu a kontrakcie, rovnako ako arteriálny tlak, inhibuje peristaltiku, znižuje uvoľňovanie žalúdočnej šťavy a pankreatickej sekrécie, a rozširuje priedušky a bronchiolov.

2. Dýchacie cvičenia zahŕňajúce pomaly vydychovať a zastavil po tom, čo sa aktivuje parasympatikus, ktorý spomaľuje srdcovú kontrakcie, znižuje krvný tlak, zvyšuje trávenie a zmlúv bronchiálna svaly. Pokojné hlboké vydychuje s pauzami pomôcť vášmu telu oddýchnuť a vyváženie nervového systému.

3. Respiračné centrum je spojený s časťou mozgovej kôry spojené s pohybom, to je dôvod, prečo nielen pohyb môže mať vplyv na dýchanie, ale dýchanie môže byť tiež použitý pre kontrolu svalový tonus. Tento efekt vytvára základ pre relaxačných techník svalov a pomalé dýchanie relaxácie.

4. Dychové cvičenia zvyšujú činnosť dýchacieho centra a centrálny nervový systém, zvyšuje sekréciu serotonínu («hormón šťastia») a zlepšuje vlastnosti krvi.

5. Chronický stres má vplyv na rýchlosť dýchania vedúce k hyperventilácii a hypokapniou (stav zníženej CO₂ v krvi). To vedie k ďalšej mozgových porúch, pri správne dýchanie uvoľňuje stres a napätie vo vašom tele.

Frolov je dýchanie výcvikové zariadenie uľahčuje pre vás ťažiť z pozitívnych účinkov dýchové terapie pri liečbe rôznych neurotických porúch. Spolu so zlepšením svojej psychoemotional a fyzický stav, znižuje pocit nedostatku kyslíka, sťažené dýchanie, búšenie srdca, nadmerné potenie a poruchy spánku.

Akonáhle si zlepšiť váš celkový zdravotný stav, zistíte, že je jednoduchšie fajčiť menej, a vyhnúť sa prejedaniu, ktoré je spoločné pre mnoho ľudí v stresových situáciách.

Dýchanie zariadenie môže byť tiež použitý pre aromaterapiu, ktoré sa úspešne používa v liečbe neurotické poruchy. Kombinácia aromaterapia s dychovými cvičeniami zvyšuje odolnosť nervovej sústavy voči škodlivým činiteľom.



Predajca:

uzdrav s.r.o.
Tajovského 993/5
010 01 Žilina
www.uzdrav.sk
+421 918 535 648