

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
COSMICHEALTH FOR KIDS



САМОЗДРАВ
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОПИСАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА	2
1.1. Назначение тренажера	2
1.2. Устройство тренажера	5
1.3. Подготовка тренажера к работе	7
2. ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ	8
2.1. Методика тренировок	8
2.2. Этапность тренировок	9
2.3. Продолжение тренировок	10
3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	11
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ COSMICHEALTH FOR KIDS ОТ КОМПАНИИ «САМОЗДРАВ»	12

1. ОПИСАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА

1.1. Назначение тренажера

В современном обществе многие люди испытывают недостаток углекислого газа в крови. Особенно опасно данное состояние для детского возраста. Причины развития дефицита углекислоты у детей могут быть



различными: патологическое течение беременности и родов, недоношенность плода, родовые травмы, врождённые и приобретённые аномалии.



Недостаток углекислого газа в детском организме приводит к спазму сосудов и нарушению кровообращения, что вызывает различные заболевания, особенно со стороны респираторной и сердечно-сосудистой систем (бронхиальная астма, бронхиты, аллергические реакции и т.д.). Кроме того, недостаток кро-

воснабжения различных органов и тканей, а особенно головного мозга, лежит в основе развития таких явлений, как энцефалопатии различной природы, детский церебральный паралич, задержка развития и другие патологии со стороны ЦНС.

Занятия на дыхательном тренажере позволяют восстановить нормальное содержание углекислого газа, улучшить кровообращение и устранить сосудистый спазм. Тренажер объединил в себе наработки известных специалистов («Дыхательная гимнастика Стрельниковой», «Методика дыхательных упражнений Бутейко») и достижения современной науки. При этом методика занятий на тренажере выгодно отличается от других дыхательных гимнастик простотой использования.

Показания к применению

Тренажер может применяться для лечения и профилактики следующих заболеваний:

- Бронхиальная астма и хронические бронхиты;
- Аллергические реакции;
- Частые респираторные заболевания;
- Хронический насморк, аденоиды
- Эмфизема легких;
- Очаговый туберкулез легких;
- Энцефалопатии и ЗПР;
- Детский церебральный паралич;
- Заболевания опорно-двигательного аппарата
- Нарушение функции желудочно-кишечного тракта;
- Аритмия;
- Нарушение сна.

Самой частой причиной всех вышеперечисленных болезней является спазм сосудов, который устраняется регулярным применением тренажера CosmicHealth for Kids от компании «Самоздрав».

Занятия на тренажёре показаны в терапевтических целях детям от 5 лет, а также рекомендуется использовать «CosmicHealth» в профилактических целях для формирования правильного дыхательного ритма, повышения физической выносливости, улучшения адаптационных возможностей организма. Рекомендуется использование тренажера для устранения гипервозбудимости у детей и снижения уровня эмоционального напряжения.

Тренажер рекомендован для домашнего применения. Строго индивидуально.

Противопоказания к применению

- хронические и инфекционные заболевания в стадии обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;
- рецидивирующие (повторяющиеся) легочные кровотечения и кровохаркания;
- период тяжелого гипертонического криза;
- при онкологии в период прохождения курса химиотерапии и три месяца после него;
- острый период постинсультного, постинфарктного состояния (первые 3 месяца после инсульта или инфаркта);
- период после полостных операций (3 месяца).

При наличии хронических заболеваний тренажер применяется вне стадии обострения. В случае обострения хронического заболевания следует провести необходимое лечение, после чего возобновить занятия. Возобновлять занятия при перерыве более 3 дней нужно с уменьшением времени занятий (например, при пропуске занятий в течение 14 дней нужно возобновлять занятия с нагрузки на 12–15 минут меньше).

1.2. Устройство дыхательного тренажера

Тренажер состоит из стакана ❶ и крышки стакана ❷. Вдыхаемая смесь оказывает благотворное воздействие на организм, аналогичное воздействию физических нагрузок (расширяются сосуды, улучшается кровообращение, уменьшается нагрузка на сердце). Смесь формируется в тренажере и поступает в организм через трубку ❸. Стакан снабжен отверстиями для прохождения воздуха.

Конструкция тренажера

5 Мундштук



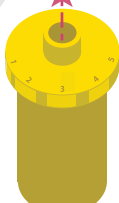
Гибкий компенсатор 4



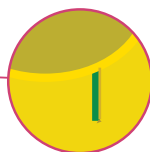
3 Трубка



2 Крышка стакана



1 Стакан



Метка стакана

1.3. Подготовка тренажера к работе

Перед первым применением и в дальнейшем, каждый день необходимо промывать тренажер проточной водой и раз в неделю – с моющим средством (мыльный раствор, сода) в теплой воде, прополоскать, просушить.

При необходимости все детали тренажера можно дезинфицировать в течение 30 минут 3% раствором перекиси водорода с добавлением бытового моющего средства при температуре 18–24 °С.

Запрещается использовать аппарат, если изменился цвет пластмассы, появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения.

Храните тренажер в темном сухом месте, при комнатной температуре.

2. ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Тренажер рекомендован для домашнего применения. Строго индивидуально!

2.1. Методика тренировок

Положение тела: должно быть удобным, чтобы вы могли спокойно и ровно дышать. Можно заниматься сидя за столом, сидя в кресле (на диване), откинувшись назад, полулежа, лежа.

Периодичность тренировок: занятия необходимо проводить **ежедневно**. Минимально – 1 раз в день. Но для достижения максимального результата рекомендуется проводить две тренировки в день. Занятие необходимо проводить либо за 30 минут до приема пищи и/или лекарственных препаратов, либо через 2–3 часа после.

При занятии нос перекрывается специальным зажимом, мундштук помещается в рот.

Важно: Дыхание должно быть спокойным, ровным. Вдох не должен быть глубоким, а выдох – быстрым, резким. Во время тренировки не должно быть никаких усилий. Если возникает состояние «нехватки воздуха» или острое желание прекратить дыхание с тренажером, тренировку следует прекратить. Обычно подобное наблюдается при первых тренировках или при переходе к очередному этапу. В такой ситуации необходимо несколько дней заниматься, не повышая нагрузку, после чего снова вернуться к прежнему режиму повышения продолжительности занятий.

Время одного занятия: Начинать занятия на каждом этапе следует с 3–10 минут, после чего плавно прибавлять нагрузку

(по 1 минуте раз в 1–3 дня), довести ее до полноценной тренировки – 20 минут. **Длительность этапа отсчитывается с момента выхода на полноценную тренировку.**

2.2. Этапность тренировок

Курс занятий на ДТ делится на 2 этапа. Приступая к тренировкам начинать необходимо с 1 этапа. Перерывов между этапами делать не нужно.

Сборка трубки: Гибкий компенсатор **4** одним своим концом соединяется с трубкой **3**, а вторым концом – с мундштуком **5**.

Этап № 1

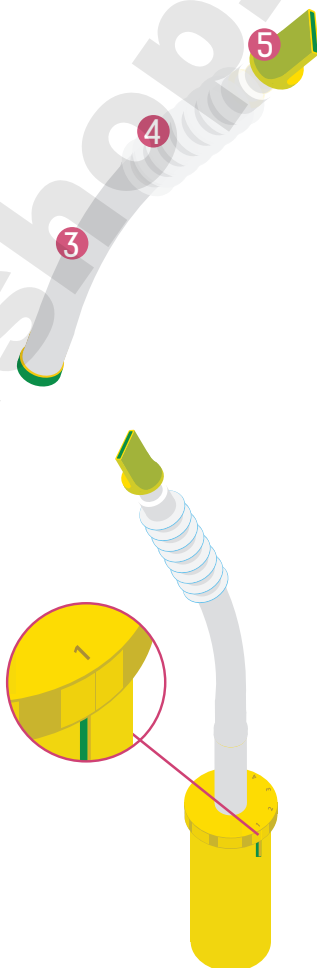
Длительность прохождения этапа – 1 месяц.

Крышка стакана **2** вставляется в стакан **1** так, чтобы против метки стакана была цифра 1 на крышке.

Этап № 2

Длительность прохождения этапа – 1 месяц.

На втором этапе Крышка стакана **2** вставляется в стакан **1** так, чтобы против метки стакана была цифра 2 на крышке.



2.3. Продолжение тренировок

Если Вы прекратили тренировки и не занимались более 3 месяцев, то занятия рекомендуется начинать с первого этапа. При перерыве менее 3 месяцев занятия возобновлять с этапа, предыдущего тому, на котором Вы прекратили занятия.

У некоторых людей может наблюдаться состояние, которое воспринимается как обострение заболеваний (чаще это бывает при слишком резком переходе с этапа на этап или занятиях с чрезмерной интенсивностью, через силу). Это естественное проявление процесса оздоровления – не обострение болезни, а восстановление работы нервных рецепторов, которые передают в мозг информацию о болезненном состоянии органа. Такое состояние носит кратковременный характер, поэтому занятия не нужно прекращать. При необходимости, можно снизить время тренировок на 5–10 минут.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Тренировка не должна сопровождаться каким-либо напряжением. Не следует проводить сеанс в явно возбужденном состоянии.

2. Если последовательно и правильно выполнять правила, изложенные в инструкции, то во время сеанса человеку не приходится прилагать каких-либо физических или волевых усилий.

Внимание: не следует пытаться «ускорить процесс», «получить ощутимую нагрузку», так как это приводит к резкому замедлению процесса восстановления или его прекращению, а также к ухудшению достигнутых показателей.

3. Во время тренировки при необходимости отвлечься (чихание, кашель, сглатывание слюны и др.) допускается прерывать дыхание, после чего следует продолжать тренировку в том же режиме.

4. В начале занятий или при переходе с этапа на этап может проявляться реакция саногенеза – очищения организма. Она проявляется повышением слюноотделения или сухостью во рту, выделениями из носа, слезотечением, учащенным мочеиспусканием, возможны жидкий стул или повышение артериального давления. Эти симптомы могут проявляться в течение 1-2 недель. Прекращать тренировки в этом случае не следует.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ COSMICHEALTH FOR KIDS ОТ КОМПАНИИ «САМОЗДРАВ»

Дыхательный тренажер «CosmicHealth for Kids» является медицинским изделием. Регистрационное удостоверение выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения № РЗН 2014/1595 от 7 мая 2014г.

Эффективность тренажера доказана клиническими испытаниями, проведенными с 09.12.2013 по 04.03.2014г. в ФГБУ «Федеральный научный центр трансплантологии и искусственных органов имени академика В.И.Шумакова» Минздрава России.

Посмотреть видеоинструкцию по методике дыхания на тренажере, видеолекции, отзывы клиентов и получить он-лайн консультацию физиолога («Задать вопрос») вы можете на сайте www.ch-kids.ru

Консультация специалиста по телефону горячей линии 8-800-500-04-46 с 8:00 до 16:00 в будние дни (время московское, звонок бесплатный с любого номера России, в т.ч. мобильного).

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

ТУ 9444-001-75160460-2013

ПАСПОРТ

1. Назначение

Дыхательный тренажер представляет собой оригинальное портативное устройство, предназначенное для дыхательных тренировок с целью профилактики и лечения различных бронхо-легочных и сердечно-сосудистых заболеваний и повышения адаптационных возможностей организма.

Тренажер обеспечивает тренировку дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления дыханию, как при вдохе, так и при выдохе. Кроме того, осуществляется дыхательная тренировка в режиме так называемого «адаптационного дыхания», обеспечивающего физиологическую адаптацию организма в условиях повышенной концентрации углекислого газа и пониженного содержания кислорода во вдыхаемой газовой смеси. Лечебно-профилактический эффект при заболеваниях не только дыхательной, но и других систем организма обеспечивается созданием гипокисчески-гиперкапнической газовой смеси, стимулирующей иммунно-приспособительные механизмы.

2. Комплектность

Стакан (1 шт.); крышка стакана (1 шт.); дыхательная трубка (1 шт.); гибкий компенсатор (1 шт.); мундштук (1 шт.); зажим для носа (2 шт.); инструкция по применению (1 шт.).

3. Техника безопасности

При необходимости все детали тренажера можно дезинфицировать в течение 30 минут 3% раствором перекиси водорода с добавлением бытового моющего средства при температуре 18–24 °С.

Запрещается использовать аппарат, если изменился цвет пластмассы, появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения.

Хранить тренажер в темном сухом месте, при комнатной температуре.

4. Свидетельство о приемке

Тренажер соответствует техническим условиям.

Дата выпуска на упаковке.

5. Гарантии изготовителя

Изготовитель гарантирует исправность тренажера в течение 15 месяцев с даты продажи. Срок годности 2 года.

6. Порядок предъявления рекламаций

Рекламации в установленном порядке предъявляются предприятию-изготовителю по адресу: Россия, 443023, г. Самара, проезд 9 мая, д. 18. ООО НПП «Самоздрав». Тел. 8-800-500-0446.

Гарантийный талон

ООО НПП «Самоздрав» как изготовитель гарантирует соответствие дыхательного тренажера «Самоздрав» техническим условиям при соблюдении правил транспортирования, хранения и эксплуатации.

Гарантийный срок эксплуатации прибора составляет 15 месяцев с момента покупки.

Дата покупки ____/____/____

Претензии в установленном порядке предъявляются производителю-изготовителю:

Адрес: 443023, г. Самара, проезд 9 мая, д. 18

ООО НПП «Самоздрав»

Бесплатная телефонная линия по России:

8-800-500-04-46

E-mail: info@samozdrav.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК

