

## **Дыхательная гимнастика, разработанная В.Ф. Фроловым. Применение в ЛФК**



Исполнитель:  
Студентка группы Д-109  
Серак А. Ю.  
Проверил  
Игнатушкин Р. Г.

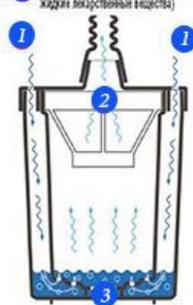
# ОГЛАВЛЕНИЕ

- ▣ Введение
- ▣ Что это такое?
- ▣ Показания для использования: советы Минздрава
- ▣ Показания для использования: советы докторов
- ▣ Принцип действия аппарата
- ▣ Режимы дыхания на аппарате
- ▣ Трудности, с которыми можно столкнуться

# ВВЕДЕНИЕ

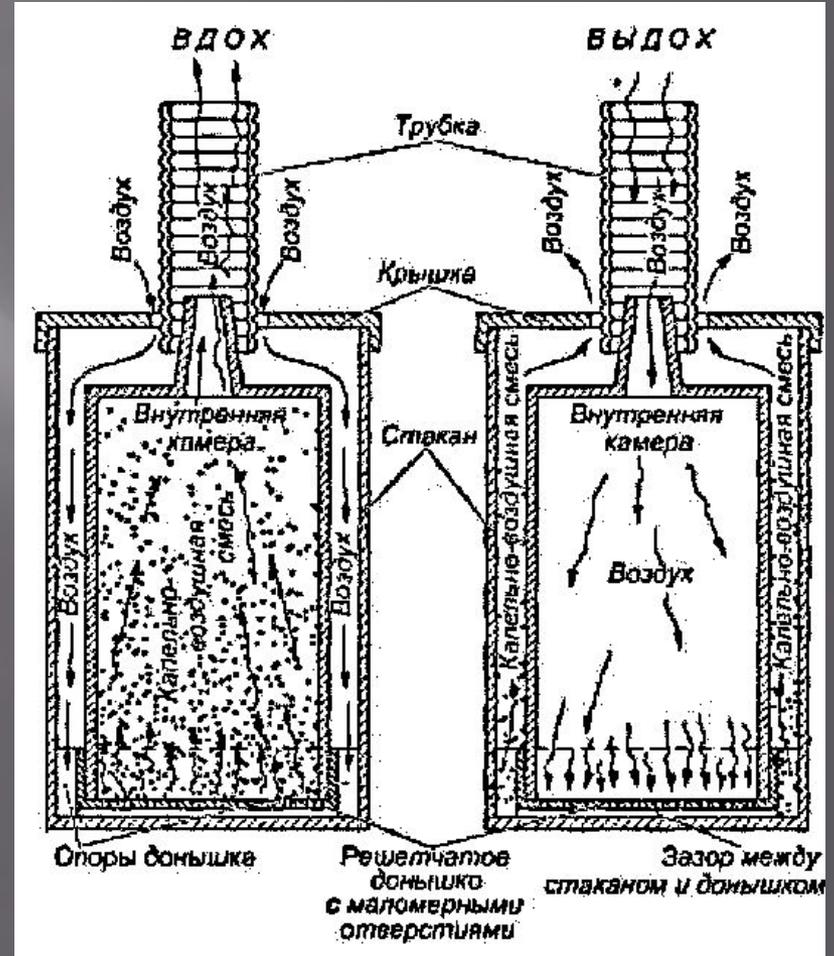
Воздух – основа жизни каждого человека. Однако сегодня мало кто знает, что особые дыхательные техники могут не только оздоровить организм, но и помогают справиться с различными заболеваниями. Хочется рассказать о том, что такое аппарат



- 1 Воздух
  - 2 Воздух с умеренно-повышенной концентрацией углекислого газа и пониженным содержанием кислорода
  - 3 Вода (раствор лекарственных трав или жидкие лекарственные вещества)
- 
- A schematic diagram of the device's internal components. It shows a cylindrical container with a central column. Air enters from the top (1), passes through the central column where it bubbles through a liquid (2), and exits from the bottom (3). The diagram also shows a small plant at the bottom left of the 3D views.

# ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Итак, что такое аппарат Фролова - ТДИ-01. В основе лежит особая техника дыхания. Во время использования этого тренажера человек переходит с основного дыхания на эндогенное. Чем и помогает своему организму раскрыть скрытые резервы и справиться с существующими проблемами. Этот метод нередко называют йогой для ленивых, ведь результат очень схож.

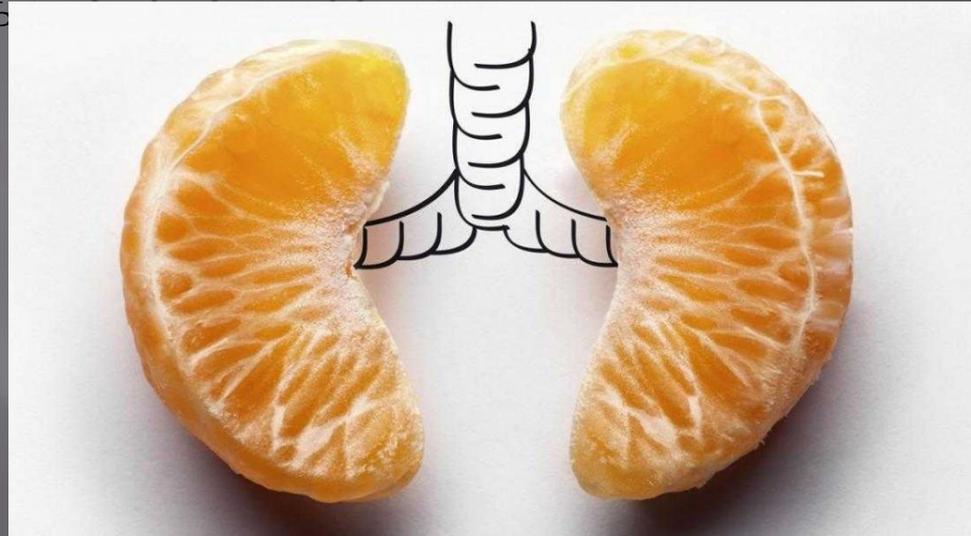


# Показания для использования: советы Минздрава

В каких ситуациях можно использовать аппарат Фролова? Так, Министерством здравоохранения он

рекомендован в следующих случаях:

- Для лечения и профилактики самых разных заболеваний.
- Для повышения адаптационных и иммунных сил организма.
- Для реабилитационных целей при неблагоприятных климатических, профессиональных и других условиях.



## Показания для использования: советы докторов

Однако медики значительно расширяют этот список:  
для болезней сердца,

сосудов, легких, иммунной системы, а также опорно-двигательного аппарата и даже

обмена веществ. Так, особо эффективен он при  
следующих проблемах:

- ❑ Хроническом бронхите.
- ❑ Бронхиальной астме.
- ❑ Очаговом туберкулезе.
- ❑ Атеросклерозе.
- ❑ Ишемической болезни сердца.
- ❑ Вегетососудистой дистонии.
- ❑ отлично помогает справиться с язвенными болезнями, различными невротическими расстройствами, диабетом, ожирением, остеохондрозом.



# Принцип действия аппарата

Так, в данный тренажер предварительно надо залить воду (максимум – 23 мл). Это необходимо для самой техники, так как будет происходить гидравлическое сопротивление на выдохе и вдохе. В процессе тренировки будет образована некая воздушная смесь. В ее составе будет находиться углекислый газ (повышенное содержание) и кислород (пониженное содержание). При этом во время дыхания задействуется не грудная клетка, как обычно, а диафрагма пациента. При этом сам вдох будет весьма активным (должен занимать примерно 3 секунды), а вот выдох – медленным, плавным (максимально долгим, до 50 сек). Тренажер нужно использовать ежедневно, это не займет много времени. Все тренировки должны проходить в положении сидя.

# Режимы дыхания на аппарате

Так, начать нужно с того, что существуют две основные

техники дыхания на данном тренажере:

- ▣ Непрерывный режим. В таком случае человек дышит на этом тренажере без перерыва все занятие.
- ▣ Интервальный. За все занятие человек пройдет несколько дыхательных циклов. В таком случае порядок дыхания будет следующим: пять минут нужно дышать через аппарат, затем - две минуты отдыха.

# Трудности, с которыми можно столкнуться

Нередко бывает так, что человек, начиная работать с тренажером, сталкивается с определенными трудностями. Подсос воздуха через нос. Понятно, что дышать нужно через рот. Однако, чтобы не было подсоса воздуха, нос нужно плотно закрывать рукой или специальным зажимом.

- ▣ Нужно помнить о том, что дышать надо только брюшной частью.
- ▣ Больным и пожилым людям можно вдыхать через нос.
- ▣ В качестве небольшого вывода хочется сказать о том, что использование данного аппарата имеет только плюсы. И при правильном его применении он совершенно не приносит никакого вреда.

