

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

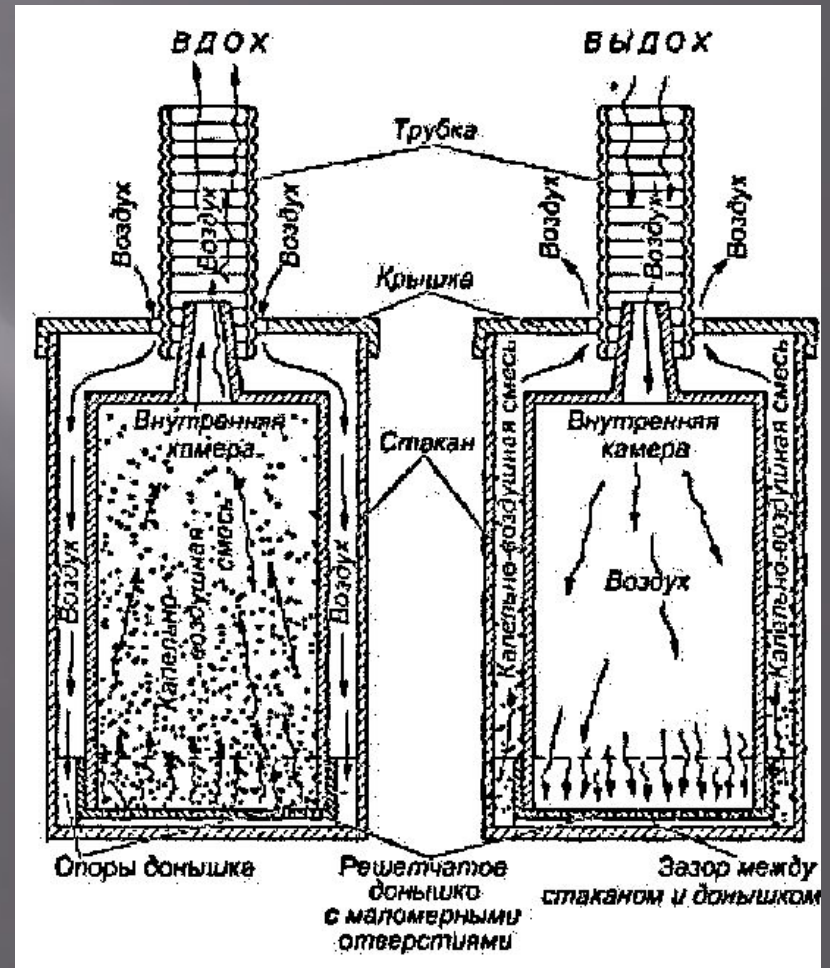
ВВЕДЕНИЕ

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



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.

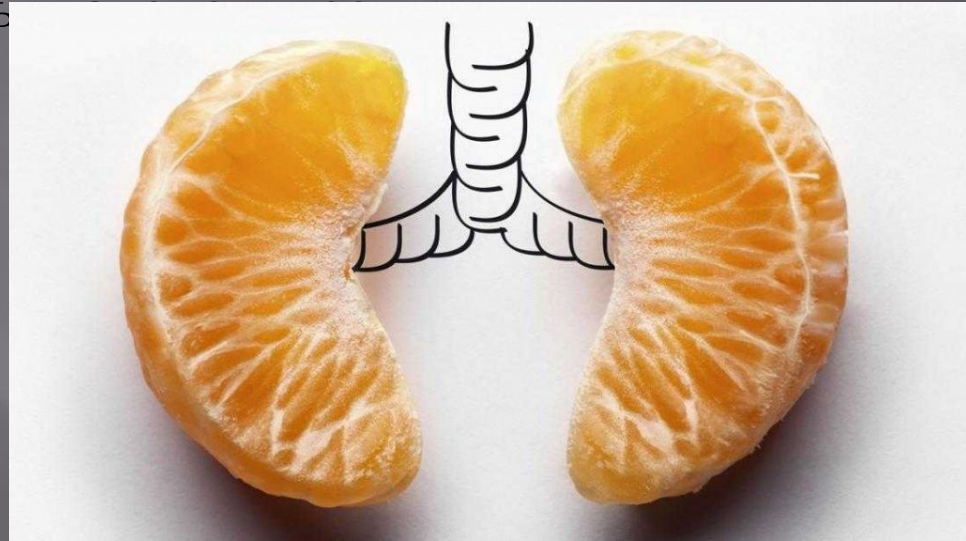


Показания для использования: советы Минздрава

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, 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.

