

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
COSMICHEALTH FOR KIDS



**САМОЗДРАВ**  
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ОПИСАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА</b> .....	2
1.1. Назначение тренажера .....	2
1.2. Устройство тренажера .....	5
1.3. Подготовка тренажера к работе .....	7
<b>2. ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ</b> .....	8
2.1. Методика тренировок .....	8
2.2. Этапность тренировок .....	9
2.3. Продолжение тренировок .....	10
<b>3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	11
<b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ COSMICHEALTH FOR KIDS ОТ КОМПАНИИ «САМОЗДРАВ»</b> .....	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 гипертонической болезни 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 кровохаркание;
- 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 **1** и крышки стакана **2**. 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 **3**. Стакан снабжен отверстиями для прохождения воздуха.

## Конструкция тренажера

5 Мундштук



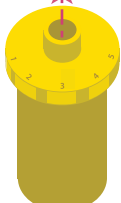
Гибкий компенсатор 4



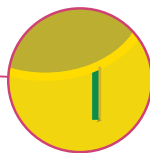
3 Трубка



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

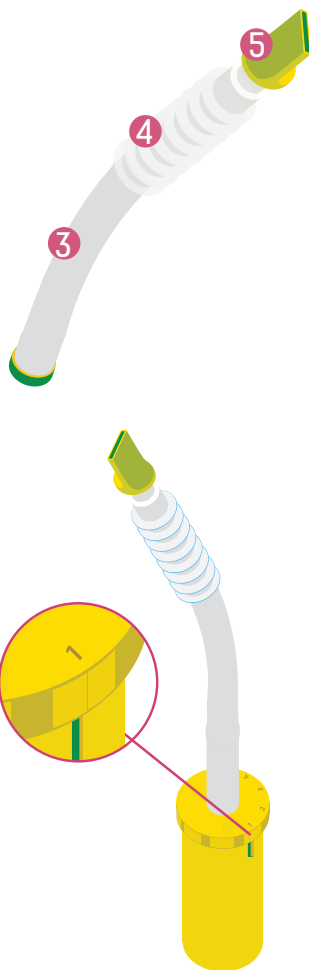
Длительность прохождения этапа – 1 месяц.

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 тренировку 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](http://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 гипоксически-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](mailto:info@samozdrav.ru)

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



