

Общие принципы тренировок с использованием тренажера

Перед началом интенсивных тренировок с использованием дыхательного тренажера, рекомендуем освоить технику волевого контроля дыхания : «носовой вдох-выдох через рот». Целесообразно начать использование тренажера вне активного тренировочного процесса (без сочетания с физическими упражнениями), наращивая длительность работы с тренажером и переходя от картриджей обеспечивающих наименьшее сопротивление выдыхаемому воздуху (1/10) к картриджам с более высоким уровнем сопротивления (1/8, 1/6; 1/4 и т.д.).

Следует помнить, что простое форсирование выдоха (ускорение выдоха с преодолением создаваемого тренажером сопротивления) значительно повышает расход организмом энергии за счет увеличения интенсивности работы вспомогательных мышц выдоха (прямая, внутренние и наружные косые и поперечная мышцы передней брюшной стенки, диафрагма, внутренние межреберные мышцы). Другими словами, чем быстрее вы выдыхаете, тем больше нагрузка на мышцы брюшного пресса.

Переходить к использованию тренажера в условиях тренировочного процесса следует при способности выдержать 10-минутную тренировку в покое с форсированным выдохом, с картриджем 1/6 (около 100-120 дыхательных циклов).

Полноценной тренировкой, без дополнительной физической активности может считаться практика дыхания с тренажером (носовой вдох – форсированный выдох через тренажер) в течении 15-20 минут (150-200 дыхательных циклов). Количество тренировок в день (сетов) и их длительность необходимо определять индивидуально, исходя из уровня физической подготовки и общего состояния организма, ориентируясь на самочувствие.

Практически любые физические упражнения могут быть адаптированы под работу с тренажером с учетом удлиненного времени выдоха. Кардионагрузка (скорость выполнения комплексов), при этом несколько снижается, но это легко компенсируется сочетанием и чередованием упражнений с тренажером и без него.

Тренажер, создает при выдохе дополнительное давление в бронхах наших легких, в результате чего альвеолы легких расправляются, увеличивая площадь активного газообмена (то есть количество альвеол где он происходит). Таким образом, при каждом последующем вдохе из того же объема воздуха наш организм получает гораздо большее количество кислорода. Рекомендуется учитывать этот положительный эффект использования тренажера на вводных этапах любого тренировочного процесса (либо в виде вставочных блоков) .

Уход за тренажером

Дыхательный тренажер БИТОКС (BitOx) — это индивидуальный тренажер, не предназначенный для совместного использования.

Хранить тренажер рекомендуется в пакете из полиэтиленовой пленки, в картонной коробке или фирменной алюминиевой упаковке.

После каждого применения рекомендуем вынуть используемый картридж из пластины тренажера и промыть их в проточной (желательно фильтрованной) воде.

Регулярно (в зависимости от интенсивности использования тренажера) рекомендуется проводить обработку пластины и используемых картриджей рекомендуемым дезинфицирующим раствором.

Меры предосторожности

Основа тренажера, картриджи, ложементы упаковки, коробка произведены из нетоксичных, биологически-неактивных, гипоаллергенных материалов. Тем не менее, при проявлениях симптомов индивидуальной непереносимости при занятиях с тренажером, рекомендуем прекратить его использование.

Рекомендуем во время тренировок с использованием дыхательного тренажера внимательно следить за самочувствием. В случае появления признаков гипоксии (головокружение, слабость) сделать паузу и перейти на обычное дыхание.

На первоначальных этапах применения тренажера (первые 1-3 тренировки) может отмечаться повышенное слюноотделение, являющееся следствием увеличения давления в ротовой полости во время занятий с тренажером. Данный эффект не имеет негативного характера и прекращается через некоторое количество регулярных тренировок.

Гарантии изготовителя

Изготовитель гарантирует исправность тренажера в течение 28 дней с даты продажи.

Комплект поставки.

- 1) Футляр алюминиевый -1 шт.
- 2) Ложемент ЭВА – 1 шт. (состоит из 2-х элементов)
- 3) Пластина тренажера – 1 шт.
- 4) Картридж – 2 шт.
- 5) Инструкция – 1 шт.