

**Sporządzona pod kierownictwem doktora nauk medycznych,  
profesora A.A. Nienaszewa na podstawie wynalazku w dziedzinie medycyny  
„Sposób zmniejszania przewlekłego niedoboru tlenu w tkankach”  
(1999-O4-03 RF patent Nr. 2133629 priorytetowy)**

**1. Budowa przyrządu.**

Przyrząd treningowy składa się z trzech komór, bezpośrednio połączonych z rurką oddechową. Wewnętrzna komora pozwala regulować wysiłek fizyczny organizmu. Zewnętrzne komory są stosowane do zwiększania koncentracji gazu kwasu węglowego oraz do zmniejszania koncentracji tlenu we wdychanej mieszance tlenu.

**2. Zalecenia stosowania.**

Ćwiczenia z pomocą przyrządu wzmacniają narządy oddechowe, układ krążenia, układ trawienny oraz układ ruchu. Kilkumiesięczne ćwiczenia są skutecznym środkiem profilaktycznym, który zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu oraz chorobom, spowodowanym skurczami mięśni prostych oraz brakiem tlenu w tkankach, co jest skutkiem braku wysiłku fizycznego w codziennym życiu człowieka (arterioskleroza, niedokrwienie serca, astma oskrzelowa, przewlekłe obstrukcyjne zapalenie błony śluzowej oskrzeli, nadciśnienie, bezsenność, migrena, osteochondroza, zaparcia, wrzody żołądka i jelita grubego). Ćwiczenia te pomagają w leczeniu wielu chorób, w tym też chorób narządów oddechowych, układu krążenia, układu trawiennego oraz układu ruchu i innych, spowodowanych zakłóconym dopływem krwi do tkanek narządów oraz skurczami mięśni prostych.

**3. Stosowanie przyrządu podczas treningów**

- 3.1. Oddychać jedynie przez jamę ustną.** Nos należy całkowicie zacisnąć palcami lub , specjalnym zaciskiem z kompletu.
- 3.2. Pozycja ciała.** Do ćwiczeń należy zająć dowolną wygodną pozycję: stojąca, siedząca leżąca .
- 3.3. Pozycja przyrządu treningowego.**  
- na stole, jeżeli siedzimy przy nim, aby uniknąć nachylania się, można podłożyć jakiś przedmiot, lub trzymać przyrząd w rękach.
- 3.4. Reżym oddechowy – zwykłe oddychanie:** równe, rytmiczne i miarowe. Podstawowe wymaganie: nie należy głęboko, szybko i gwałtownie wydychać powietrza.
- 3.5. Okresowość treningów.** Ćwiczyć należy jeden lub dwa razy dziennie o każdej dogodnej porze dnia, jednakże zaleca się wykonać to przed lub 2-3 godziny po jedzeniu. Najkorzystniejszą porą dla treningów jest pora przed śniadaniem lub przed snem.
- 3.6. Czas trwania treningu.** Optymalnie czas jednego treningu powinien wynosić 20 minut bez przerwy.

Trening nie wymaga żadnego wysiłku. W przypadkach, gdy zaczyna „brakować powietrza” lub pojawia się mocna chęć zaprzestania oddychania przez przyrząd treningowy, trening należy przerwać.

Zwykle taka sytuacja jest możliwa podczas pierwszych treningów lub podczas przejścia do kolejnego etapu.

W takim wypadku należy ustalić, ile czasu minęło od początku treningu do jego przerwania, a kolejne ćwiczenia należy wydłużyć o 1 minutę, aż do osiągnięcia 20 minut.

**4. Etapy zwiększania wysiłku treningowego**

**1 etap.** Oddychanie przy małym wysiłku. Wzór montażu przyrządu treningowego (patrz rys. 1).

Na etapie 1 montaż przyrządu treningowego jest uproszczony. Pokrywkę szklanki należy umieścić w szklance tak, aby oznakowanie szklanki było pod cyfrą 1 na pokrywie.

Jeden koniec rurki oddechowej należy połączyć z występem pokrywy szklanki, drugi zaś z ustnikiem.

**2 etap.** Wzór montażu przyrządu treningowego (patrz rys. 2 oraz Informacje Ogólne Przyrządu Treningowego)

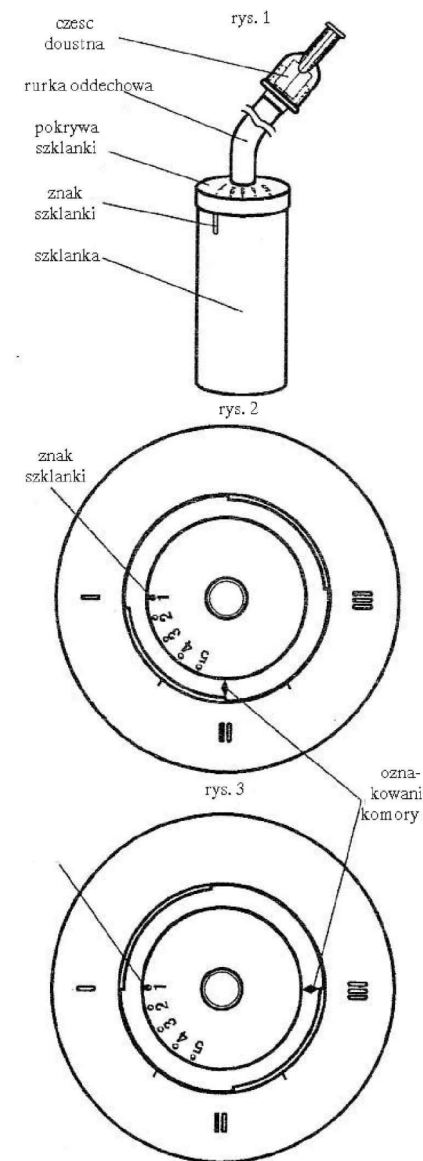
Pokrywkę przyrządu treningowego 2 należy połączyć z podstawą 1 tak, aby występ i zagłębienie się zbiegły.

Pokrywkę szklanki należy umieścić w szklance tak, aby oznakowanie szklanki było pod cyfrą 1. Złożoną szklankę umieścić w podstawie tak, aby znak szklanki pokrywał się z cyfrą I lub symbolem << na pokrywie.

Komorę środkową należy umieścić przez otwór w pokrywie na podstawie tak, aby jej oznakowanie zbiegło się ze oznakowaniem II na pokrywie 2 przyrządu treningowego.

**3 etap.** Wzór montażu przyrządu treningowego (patrz rys. 3).

Pokrywkę przyrządu treningowego 2 należy połączyć z podstawą 1 tak, aby występ i zagłębienie się zbiegły. Pokrywkę szklanki należy umieścić w szklance tak



aby oznakowanie szklanki było nad cyfrą **I** lub << (zależnie od wersji) na pokrywie podstawy.

Szklankę należy umieścić w podstawie 1 przez otwór w pokrywie 2.

Komorę środkową należy umieścić przez otwór w pokrywie na podstawie **tak, aby jej oznakowanie zbiegło się** z oznakowaniem **III** na pokrywie 2 przyrządu treningowego.

**4 etap.** Montaż przyrządu treningowego jest taki sam jak w 3 etapie.

Przed każdym treningiem do szklanki należy wlać 2 łyżki ciepłej gotowanej wody. Pokrywkę szklanki należy umieścić w szklance tak, aby oznakowanie szklanki zbiegło się z cyfrą 1 na pokrywie szklanki. (Po każdym treningu należy wymyć przyrząd gorącą wodą).

Po pierwszych 15 dniach pokrywkę szklanki należy obrócić na cyfrę 2.

Po kolejnych 15 dniach pokrywkę szklanki należy ponownie obrócić na cyfrę 3.

Po następnych 15 dniach pokrywkę szklanki należy umieścić na cyfrę 4.

**Czas trwania etapów** zależy od wieku osoby. Dla osób w wieku poniżej 50 lat czas trwania każdego etapu wynosi półtora miesiąca. Dla osób w wieku powyżej 50 lat czas trwania każdego etapu wynosi dwa miesiące.

Za początek etapu uważa się pierwszy trening, trwający 20 min. Ilość etapów zależy od wieku oraz stanu zdrowia osoby ćwiczącej.

Dla dzieci w wieku poniżej 10-12 lat – 1, 2 etapy. Dla dorosłych w wieku poniżej 60 lat – 1, 2, 3, 4 etap.

Dla osób w wieku powyżej 60 lat – jedynie 1, 2 etap.

**Okres treningów**, po przejściu przez wszystkie obowiązujące etapy, możliwe jest kontynuowanie ćwiczeń przy czym przyrząd treningowy należy zmontować w sposób, wskazany w instrukcji dotyczącej ostatniego, 4-ego etapu. Stosowanie wodnego wysiłku, tzn. wlewanie wody, nie jest obowiązkowe.

#### 5. Dodatkowe zalecenia

1. Stwierdzono przypadki okresowego pogorszenia samopoczucia podczas pierwszych etapów ćwiczeń. Jest to naturalny objaw powrotu organizmu do zdrowia, nie jest to nasilenie choroby, lecz odnowiona działalność receptorów nerwowych, wysyłających do mózgu informację o stanie patologicznym organizmu. Taki stan samopoczucia trwa stosunkowo krótko. W takim przypadku nie należy przerywać treningów, lecz odpowiednio skrócić czas ich trwania, tak aby trening był mniej uciążliwy.
2. Po przejściu przez wszystkie etapy nie jest zalecane całkowite przerywanie treningów. Można zmniejszyć ich ilość do 4-5 razy tygodniowo. Ponieważ jeden trening ma taki sam korzystny wpływ na organizm, jak godzina biegu (około 5-10 km) celowość takich treningów jest oczywista. Stan zdrowia będzie nadal ulegał polepszeniu. Przyrząd treningowy należy montować w sposób odpowiedni 4-temu etapowi. Jeżeli pomimo wszystko treningi zostają przerwane, zalecana się ich wznowienie na jeden – dwa miesiące w roku, zaczynając ćwiczenia od 2-go etapu.

**Spółka naukowo-produkcyjna  
„SAMOZDRAW”**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
PRZYRZĄD TRENINGOWY – SYMULATOR  
ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH  
KAPNIKATOR**

**TY 9619-001-42529619-2001**

**[www.samozdraw.pl](http://www.samozdraw.pl)**