

Enesetunde parandamise meetodika bronhiaalastma esinemise korral hingamistrenažööri "Smart Breathe" abil

On teada, et bronhiaalastmat iseloomustab obstruktsioon (bronhide valendiku ahenemine), mis on tingitud spetsiifilistest immunoloogilistest (sensibiliseerimine ja allergia) või mittespetsiifilistest mehhanismidest, mis avalduvad vilistavate kähinate korduvate episoodide, hingelduse, hingematmise ja kõhana. Hingamistreening hingamistrenažöoriga Smart Breathe aitab tänu väljahingamisel tekitatud takistusele laiendada bronhide valendikku ja kergendada hingamist. Lisaks sellele suureneb trenaažöoriga hingamise korral süsinikdioksiidi kontsentratsioon veres, mis laiendab täiendavalt bronhe ja suurendab hapniku kasutamist rakkude poolt.

Kasutamine

Istuda, lõdvestuda, võtta trenaažöör suhu, hingata nina kaudu 2-3 sekundi jooksul sisse. Ja seejärel hingata aeglaselt välja läbi aparaadi, millele on trenaažööri välisrõnga abil valitud hingamistakistus. Väljahingamise aeg peab olema sissehingamise ajast pikem ning vastavalt treenitusele pidevalt kasvama. Alustades näiteks 7 sekundist ja lisades igal nädalal ühe sekundi juurde, tuleb jõuda ajavahemikuni 20-30 sekundit. Väljahingamise takistus valitakse individuaalselt trenaažööri välisrõngast keerates. Peamiseks kriteeriumiks õige hingamistakistuse määramisel on väsimuse puudumine pärast 15 minutit kestnud treeningut. Samuti suurendatakse hingamistakistust vastavalt treenituse tasemele ja see saavutab maksimumi pärast 1-3 kuud kestnud treeninguid. Treeningute efektiivsuse suurendamiseks on soovitatav hingata diafragma abil; sissehingamisel kõht laieneb ja väljahingamisel tõmbub kokku. Ühekordse treeningu aeg on individuaalne ning võib jääda vahemikku 5-15 minutit. Soovitatav on teha 2-3 treeningut päevas, kuid treeningute koguaeg ei tohi ületada 40 minutit päevas.