

Hingamistrenažööri „SmartBreathe“ kasutamiseks lühike juhend.

Inimene on terve siis kui elundite ja süsteemide rakud saavad piisavalt hapnikku. On teada, et hüpoksia või hapnikuvaegus rakkudes on paljude haiguste ning organismi enneaegse vananemise üheks põhjustajaks. Kasutades nn. vastupanuga hingamise meetodikat, mis on juba ammu tuntud ning mille kohta on tehtud suurel hulgal teaduslikke uurimusi, saame organismi rakkudel aidata nende hapnikuga varustatust suurendada.

Vastupanuga hingamine on ka antud hingamistrenažööri aluseks. See on kohane iga inimese jaoks, kes soovib oma tervist parandada, oma füüsilisi, psüühilisi ja vaimseid omadusi täiustada. Kasutaja võib teha hingamistreeningut trenaažööriga SmartBreathe muude tegevuste kõrvalt, näiteks kodutööde tegemise, arvutiga töötamise ja televiisori vaatamise või lehelugemise ajal. Seega ei nõua treening lisa-aega – selles seisneb SmartBreathe'i hingamistrenažööri oluline erinevus analoogidest. Seade on lihtne kasutada, mugav ja efektiivne. Inimesed kasutavad seda meelsasti.

Täiendavat kasu hingamistrenažööriga „SmartBreathe“ harjutamisest võivad saada suitsetajad või sellest loobujad. Hingamistrenažööri kasutamine on asendustegevuseks sellistele suitsetamisega seotud rituaalidele nagu sigareti suus hoidmine ning läbi takistuse sissehingamine. Ka leevendab vastupanuga hingamistreening suitsetamisega kaasneva nn. „suitsumehe köha“ ehk kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse (COPD) sümptomeid.

Hingamistrenažööri kasutamine on sobivaks täienduseks professionaalsete ja harrastussportlaste treeningule, ennetamaks organismi hapnikuvaegust võistluse ja/või suurte treeningukoormuste korral.

Hingamistrenažöör leiab kasutust ka vanade idamaiste hingamisteraapiate (nagu nt. Pranajaama) ja nende teraapiate tänapäevaste edasiarenduste puhul, täiendades või lihtsustades neid või muutes hingamistingimused enam kontrollitavaks.

Hingamistrenažöör on ette nähtud kasutamiseks kodustes ja raviasutuse tingimustes erinevate haiguste ravimiseks, rehabilitatsiooniks, profülaktikaks ja hingamislihaste treeninguks nii täiskasvanutel kui ka lastel (alates 8. eluaastast).

Hingamistrenažööri (HT) kasutatakse kompleksravis ning rehabilitatsioonis ja seda bronhiitide, bronhiaalastma, kopsupõletiku, kopsutuberkuloosi, kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse, hüperkapnia, hüpertoonia, depressiivsete seisundite, psühhosomaatiliste haiguste korral ning arsti otsusel ja meditsiinilise kontrolli all: stenokardia puhul, pärast müokardiinfarkti, insulti ja kirurgilisi operatsiooni. Selle kasutamine soodustab ravimpreparaatide mõju tugevnemist, ravi tulemuste paranemist ning selle kestuste lühenemist.

Profülaktilistel eesmärkidel on HT näidustatud praktiliselt tervetel inimestel ja sportlastel hingamislihaste trenaažöörina õige hingamise stereotüübi loomiseks, füüsilise vastupidavuse tõstmiseks, organismi adaptatsiooniliste võimaluste parandamiseks ja vastupidavuse tõstmiseks ebasoodsate ökoloogiliste, ilmastiku ja psühhosotsiaalsete stresside suhtes.

Üldreeglid

Harjutuste kestus valitakse alguses 15-20 minutit päevas ning seejärel suurendatakse aega iga 3-4 päeva tagant 5 minuti võrra, jõudes seeläbi aja jooksul 40 minutini päevas. Ei ole soovitatav hingamisharjutusi kohe 40 minutit teha, vaid aega tuleb pikendada mitmete treeningute kaudu, alustades 15-20 minutist. **Maksimaalselt 40 minutit päevas.** Trenaažööril harjutamise ajal soovitatakse teha diafragmahingamist („köhuga“ hingamist).

Hingamisharjutusi on trenaažööril soovitatav teha iga päev, eelistatult ühel ja samal ajal. HT-l

hingamistreeningutetegemise ravikuur kestab keskmiselt 3-4 kuud. Saavutatud vormi hoidmiseks võib edaspidi treenida 2-3 korda nädalas (profülaktiline programm).

Hingamisvõimlemist on treenažööril soovitatav teha õhtuti 2-3 tundi pärast õhtusööki. Parim aeg harjutuste tegemiseks on enne magamaminekut. Erandjuhtudel võib HT kasutada 1-1,5 tundi pärast kergest õhtusööki või siis hommikul pärast magamist tühja kõhuga. Pärast õhtusööki võib enne hingamistreeningute tegemist juua 200-300ml vett, mahla või muid jooke. Pärast õhtust hingamistreeningut ei ole soovitatav hommikuni süüa, kasulik on klaasivee joomine.

Näidustused hingamistreenažööri „SmartBreathe” kasutamiseks kompleksravis ning rehabilitatsioonis.

- krooniline obstruktiivne bronhiit
- astmaatilise komponendiga bronhiit
- bronhiaalastma kerge aste
- stenokardia
- osteokondroos
- unetus
- norskamine
- 1 ja 2 staadiumi hüpertooniatõbi
- mälu halvenemine, keskendumisvõime kaotus
- suhkruhaige
- rasvumine

jm. kus praegu arstid ja füsioterapeudid soovivad kasutada veepudeli kaudu hingamist.

Muud soovitused:

- sportlased (eraldi metoodika)
- õpilased, tudengid (eraldi metoodika)
- suitsetamisest loobumine ja kaalulangetus (eraldi metoodika)
- topelt lõug (treeningu käigus karju treenažööri Õ, U, O- tee paari nädala tagant endast pilt ja näed kuidas aja jooksul kaunimaks muutud) ja ilus nahk
- soovitatakse vahetuses töötajatele – valvurid, pikamaa autojuhid jne. Hoiab erksana ning tähelepanuvõime on suurem.

Täiendav infomatsioon: registreeritud Terviseametis reg. nr.7425, garantiiaeg 2 aastat müügiarve alusel, toodetud Eestis.