



## Aparat Frołowa — trenażer oddechu



### Dlaczego nie jesteśmy w stanie żyć bez oddychania?

„Bez oddychania nie ma życia” — głosi Wedanta, jeden z ważniejszych systemów filozoficznych Indii. Ciekawe też, że wielowiekowe doświadczenia stosowania technik kontroli oddechu w jodze czy innych dalekowschodnich metodach leczniczych zainteresowały naukę europejską w stopniu na tyle dużym, że techniki te są dalej naukowo rozwijane. Naukowcy z różnych dziedzin – fizjologzy, biochemicy, psychofizjologzy – dowiedli w pracach badawczych, że proces oddychania wywiera bezpośredni wpływ na: czynność płuc, serce, naczynia krwionośne, centralny i wegetatywny układ nerwowy, intensywność metabolizmu, a także aktywność układu odpornościowego ustroju.

[www.frolov.pl](http://www.frolov.pl)

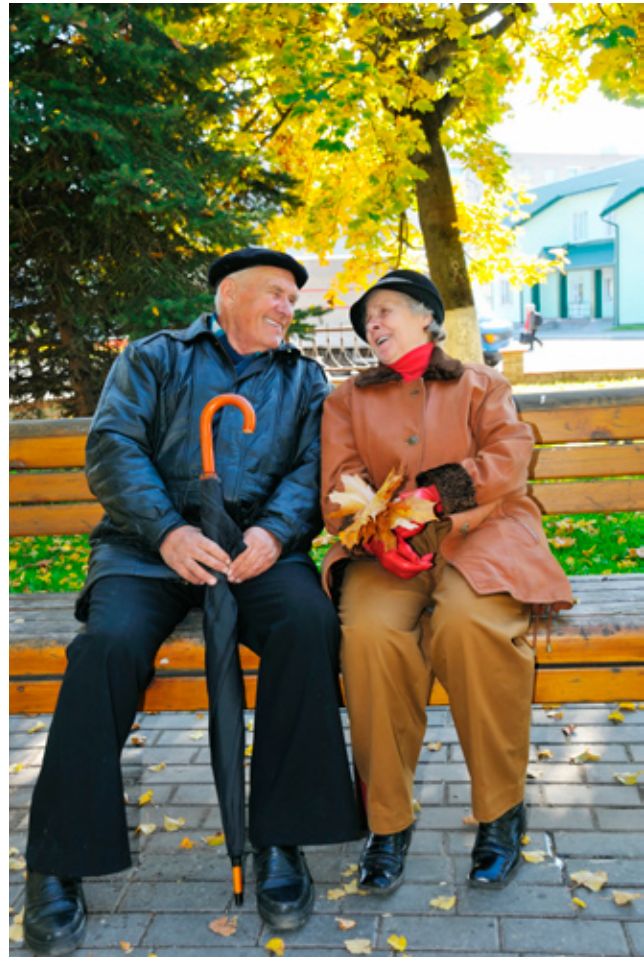


## Jak wydłużyć życie człowieka poprzez oddychanie?

Już za chwilę wyjawimy Państwu zdumiewającą tajemnicę — chodzi o pewien odkryty przez współczesną naukę sposób zaprężenia oddychania do „pracy” dla naszego organizmu. Po przeczytaniu niniejszego prospektu zrozumiecie Państwo, na czym ów sekret polega.

We współczesnym świecie stosowanie rozmaitych ćwiczeń oddechowych staje się coraz popularniejsze. Bogaty materiał zebrany w badaniach z obszaru medycyny klinicznej i sportowej potwierdza głęboką perspektywę terapeutyczną tej metody: Treningi oddechowe pomagają aktywizować różne funkcje organizmu oraz zapewniają działanie lecznicze i rehabilitacyjne w wielu schorzeniach. Owe obserwacje badawcze wykazują, że istnieje możliwość nasilonego, ukierunkowanego oddziaływania (terapeutycznego) na układ oddechowy pacjenta; pokazują też istotną rolę odbywania treningów oddechowych przez pacjentów w: leczeniu schorzeń różnego typu, zwiększaniu rezerw organizmu, poprawie jakości i długości życia.

Brzmi to być może niewiarygodnie, ale po odbyciu kursu ćwiczeń oddechowych siła mięśni oddechowych wzrasta, poprawia się wentylacja płuc i wymiana gazów oddechowych, organizm szybciej wraca do zdrowia po przebytych zabiegach chirurgicznych czy zawodach sportowych. Odnotowuje się przy tym pozytywne oddziaływanie na stan psycho-emocjonalny pacjenta, jego układ nerwowy, procesy przemiany materii, a także układ odpornościowy. Po odbyciu kursu ćwiczeń oddechowych poprawia się odporność organizmu na zachorowania przy jednoczesnym spowolnieniu w nim procesów starzenia. Aby osiągnąć te wszystkie korzyści — trzeba po prostu prawidłowo oddychać!





## Czy oddycham prawidłowo?

Większość ludzi – co zaskakujące – nie oddycha w sposób właściwy! Nasze oddechy są z reguły płytkie i niedbałe, w efekcie nasz organizm wykazuje skłonność do chorób przewlekłych oraz ogólnie obniżoną odporność. W takich przypadkach ćwiczenia oddechowe są bardzo pomocne i skuteczne.

Opracowano rozmaite techniki trenowania oddechu. Treningi oddechowe mają bowiem różne cele do osiągnięcia i wykorzystują w ćwiczeniach różne zestawy parametrów oddechowych, jak np. objętość i szybkość wentylacji płuc, rytm i częstość wykonywania oddechów, równowaga gazowa tlen – dwutlenek węgla.

Rozmaite treningowe aparaty medyczne, urządzenia sportowe i przemysłowe bazują ogólnie na koncepcji treningowej zakładającej dawkowane oporowanie oddychania w fazie wdechu i fazie wydechu. Niektóre z nich umożliwiają ponadto: regulowanie objętości oddechowej, zastosowanie dodatkowej przestrzeni oddechowej, kontrolowanie rytmu i częstości oddechu, kontrolowanie równowagi gazowej tlen – dwutlenek węgla itd.

Mamy wielkie szczęście, że żyjemy współcześnie! Kiedyś — żeby nauczyć się oddychać prawidłowo, trzeba było najpierw poświęcić mnóstwo czasu na opanowanie właściwej metodyki treningowej — teraz wystarczy posłużyć się specjalnie w tym celu zaprojektowanym aparatem treningowym.

Budowa rozmaitych aparatów do regulacji oddychania pozwala zastosować wszystkie ww. czynniki treningowo-terapeutyczne jako immunoterapię lub też jako terapię kombinowaną operującą kilkoma (wybranymi) czynnikami. Różnorakie aparaty i urządzenia do treningu oddechu można stosować w lecznictwie, zawodowych treningach specjalistycznych i sporcie.

## Poznajcie Państwo wspaniałą moc oddychania!

Od ponad 10 lat prowadzimy badania nad różnymi wariantami treningów oddechowych. W ich wyniku nasz zespół specjalistów stworzył koncepcję treningu oddechowego kombinowanego i w oparciu o nią opracował wyjątkowy, przenośny aparat do treningów oddechu (tzw. trenażer oddechu Frołowa) oraz technikę regulacji oddychania o nazwie «PNEUMOBALANS». Metodę tę stosuje na całym świecie już ponad 2,5 miliona ludzi i wszyscy oni są niezwykle zadowoleni z rezultatów!

Nasza przełomowa metoda pozwala w ćwiczeniach oddechu uaktywnić równocześnie kilka czynników treningowych. Terapeutyczne oporowanie oddychania zapewnia woda, którą napełniony jest nasz trenażer i przez którą osoba trenująca (pacjent) oddycha. W odróżnieniu od innych aparatów tego typu nasz trenażer pozwala ćwiczyć oddech z oporowaniem zarówno w fazie wdechu, jak i wydechu. W efekcie takich ćwiczeń u trenującego wzrasta siła mięśni oddechowych. Wykonując ćwiczenie, pacjent wydycha powietrze powoli przez wodę, dzięki czemu wydech napotyka odpowiedni opór terapeutyczny. Taki sposób wydychania powietrza poprawia przewietrzanie dróg oddechowych i wymianę gazów oddechowych, zapobiega też gromadzeniu się flegmy oraz poprawia usuwanie flegmy już zalegającej.

Najważniejszą cechą naszej techniki treningowej jest to, że umożliwia ćwiczącemu oddychanie przeponowe z fazą wydechu wydłużoną nawet do 30–40 s i więcej. Wydychanie takie pozwala w sposób zupełnie naturalny przygotować dla wdechu mieszaninę powietrza o obniżonej zawartości tlenu, co w efekcie wyzwała w organizmie pożądaną reakcję adaptacyjną, właściwą lekkiemu niedotlenieniu (tzw. hipoksja).

W czasie ćwiczeń oddechowych z naszym trenażerem Frołowa wdechy i wydechy powietrza wykonuje się poprzez aparat. Dzięki temu dwutlenek węgla (CO<sub>2</sub>), wydychany do aparatu przez trenującego, trafia podczas wdechu z powrotem do jego płuc. W ten sposób osiągamy ćwiczenie oddychania powietrzem o lekko podwyższonej zawartości CO<sub>2</sub>. Tak prowadzone treningi oddechowe pozwalają utrzymać zawartość CO<sub>2</sub> w organizmie trenującego na poziomie normalnym i na tej drodze unormować: przepływ krwi w naczyniach włosowatych, równowagę kwasowo-zasadową, przebieg procesów biosyntezy i przemiany materii. Oprócz tego oddziaływanie CO<sub>2</sub> obniża w organizmie zawartość wolnych rodników.

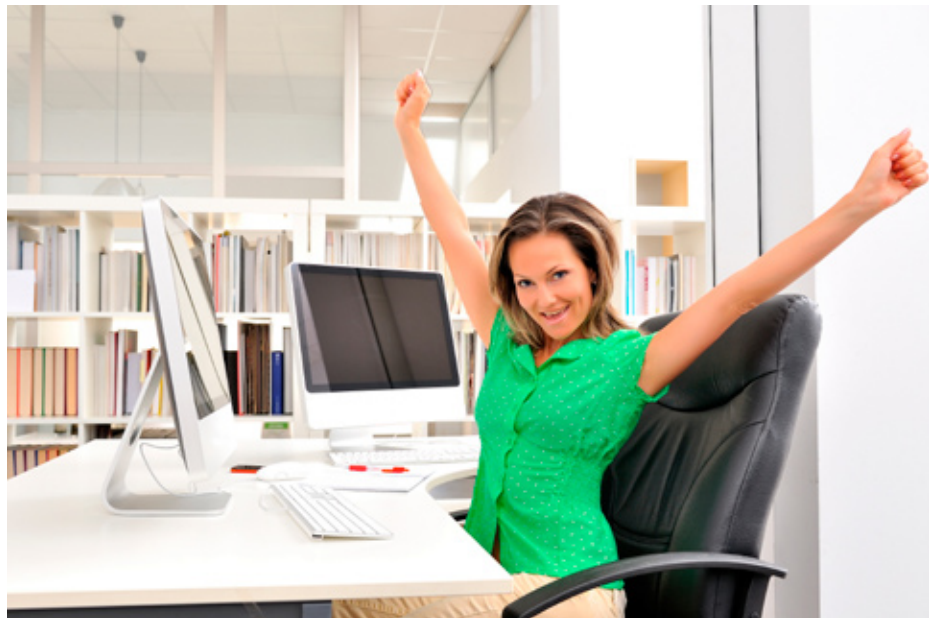
To nadzwyczajne — systematyczne treningi oddechowe z cyklem oddechowym wydłużonym do 20–30 s i więcej pozwalają u trenującego wytworzyć nowy wzorzec aktu oddechowego, czynią jego oddychanie bardziej rytmicznym, eliminują hiperwentylację, zwiększają rezerwy czynnościowe układu oddechowego oraz poprawiają czynność wegetatywnego układu nerwowego — w efekcie lepiej funkcjonują różne narządy wewnętrzne (np. oskrzela, serce, narządy trawienne i inne).

Tak wszechstronne efekty stosowania techniki regulacji oddychania «PNEUMOBALANS» pozwalają aplikować ją zarówno jako element terapii kombinowanej, jak też w profilaktyce rozmaitych chorób, a także do treningów zawodowych (praca, sport itp.).

A wszystko to można osiągnąć, ćwicząc oddychanie z naszym trenażerem co wieczór bezpośrednio przed zaśnięciem przez około 20–30 minut! Taki codzienny kurs treningowy należy prowadzić przez 3–4 miesiące, po tym okresie dla podtrzymania uzyskanych wyników wystarczy trenować już tylko 2–3 razy w tygodniu.

Po przeczytaniu poniższego upewnienie się Państwo absolutnie, jak ważne jest prawidłowe oddychanie i jak silnie wiąże się ono z długością życia ludzkiego. Wiemy przecież, że psy żyją średnio ok. 15 lat, my – ok. 70, a żółwie – aż 200. Pies oddycha szybko, człowiek oddycha trochę wolniej niż pies, a żółw oddycha o wiele wolniej niż człowiek...

Czyż to nie cudowne budzić się co rano i czuć się idealnie zdrowym? I czyż to nie wspaniałe, że teraz dysponujecie Państwo prostym i naturalnym sposobem na pozostanie w tak dobrym zdrowiu?



## Skąd wiadomo, że potrzebujemy treningów oddechowych?

Czyż to nie cudowne budzić się co rano i czuć się idealnie zdrowym? I czyż to nie wspaniałe, że teraz dysponujecie Państwo prostym i naturalnym sposobem na pozostanie w tak dobrym zdrowiu? Tak, ćwiczenia oddechowe są w stanie rozwiązać wiele problemów. Jednak gł. grupę schorzeń, na które treningi oddechowe mają dobroczynny wpływ, stanowią rozmaite choroby płuc (zapalenie oskrzeli, astma oskrzelowa, choroby płuc o podłożu zawodowym, stany pooperacyjne, rehabilitacja pacjentów po przebytych zapaleniu płuc, zapaleniu opłucnej oraz gruźlicy).

Nasza technika nadaje się jednak również dla pacjentów cierpiących na choroby serca, dysfunkcje naczyń krwionośnych mózgu, a także schorzenia kończyn dolnych. Oprócz tego przydatna jest w leczeniu nadciśnienia i wspomaga powrót do zdrowia po zabiegach operacyjnych serca.

Ćwiczenie oddychania z trenażerem Frołowa dobroczynnie wpływa na metabolizm i pracę wegetatywnego układu nerwowego, co toruje drogę do poprawy stanu zdrowia pacjentów cierpiących na zaburzenia metabolizmu, cukrzycę czy lipidozy różnego pochodzenia.

Treningi oddechowe z trenażerem Frołowa stosowane profilaktycznie pomagają też stopniowo poprawić jakość życia. Jest to szczególnie ważne dla osób starszych, niezdolnych ze względu na swój wiek do wykonywania ćwiczeń fizycznych, a także często cierpiących na hipodynamię.

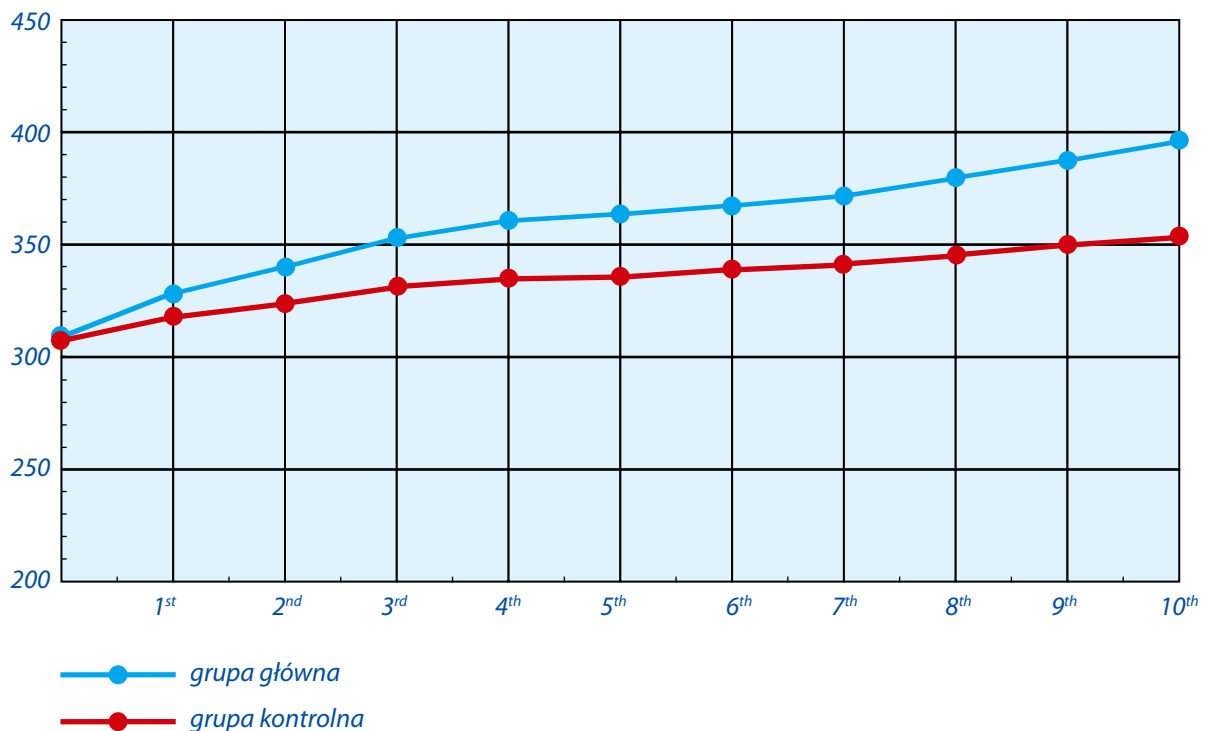
Specjalne cechy konstrukcyjne naszego aparatu oraz wyjątkowa technika regulacji oddychania pozwalają ćwiczyć z nim wygodnie w domu. Ćwiczenie oddechów z użyciem naszego trenażera nie wymaga stałego nadzoru lekarza i może być stosowane nawet u małych dzieci w wieku 4–5 lat, czy też u osób starszych powyżej 80 roku życia. Dodatkowym walorem naszego aparatu jest to, że może być wykorzystywany jako inhalator, przystosowany do wdychania leczniczych odwarów ziołowych i olejków aromatycznych.

Doradzamy, żebyście Państwo nie zwlekali — uczynicie pierwszy krok ku zdrowszemu życiu i już dzisiaj rozpocznijcie swoje treningi oddechowe z naszym trenażerem oddechu Frołowa!



*Przebieg szczytowej szybkości wdechów, u dzieci z astmą oskrzelową, po odbyciu serii ćwiczeń na aparacie Frołowa*

1. Z dokładnej i wszechstronnej analizy wartości charakterystycznych wentylacji płuc wynika, że odbycie treningów oddechowych z użyciem aparatu Frołowa ma działanie dobroczynne.



Przed treningami:

2. Obserwowana zmiana wskaźników odporności tkankowej po odbyciu treningów oddechowych z użyciem aparatu Frołowa wskazuje na wzrost odporności błony śluzowej górnych dróg oddechowych.

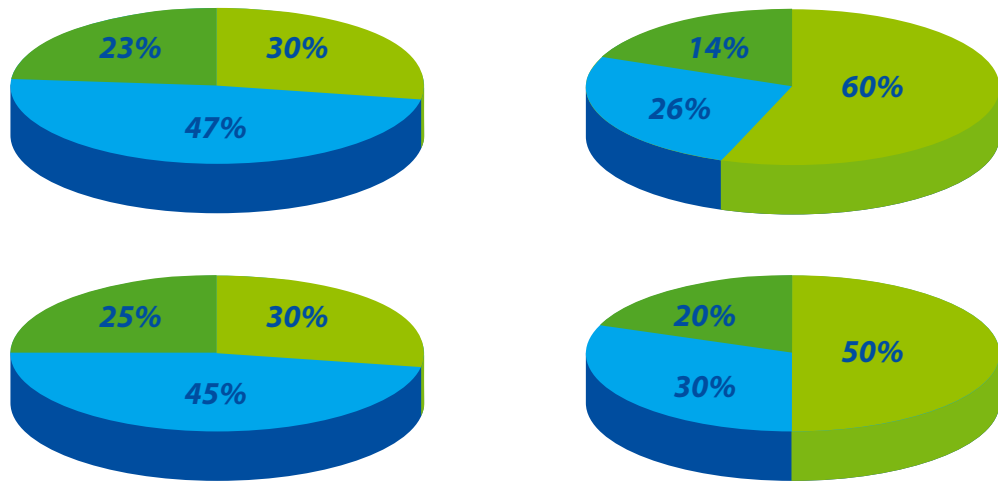
*Zmiana zawartości immunoglobulin w płynie surowiczym, u dzieci cierpiących na astmę oskrzelową, po odbyciu serii ćwiczeń na aparacie Frołowa*

Okres obserwacji	Zawartość immunoglobulin w płynie surowiczym			
	IgG [g/l]	IgM [g/l]	IgA [g/l]	IgE [mE/ml]
Przed terapią	13,1±0,33	1,8±0,06	0,48±0,08	628,92±15,7
Po terapii	9,6±0,24*	1,4±0,04*	1,04±0,05*	313,68±10,04*
Norma	8,23-11,0	0,94-1,1	0,77-1,49	do 150

Dokładność: \* -p < 0,05

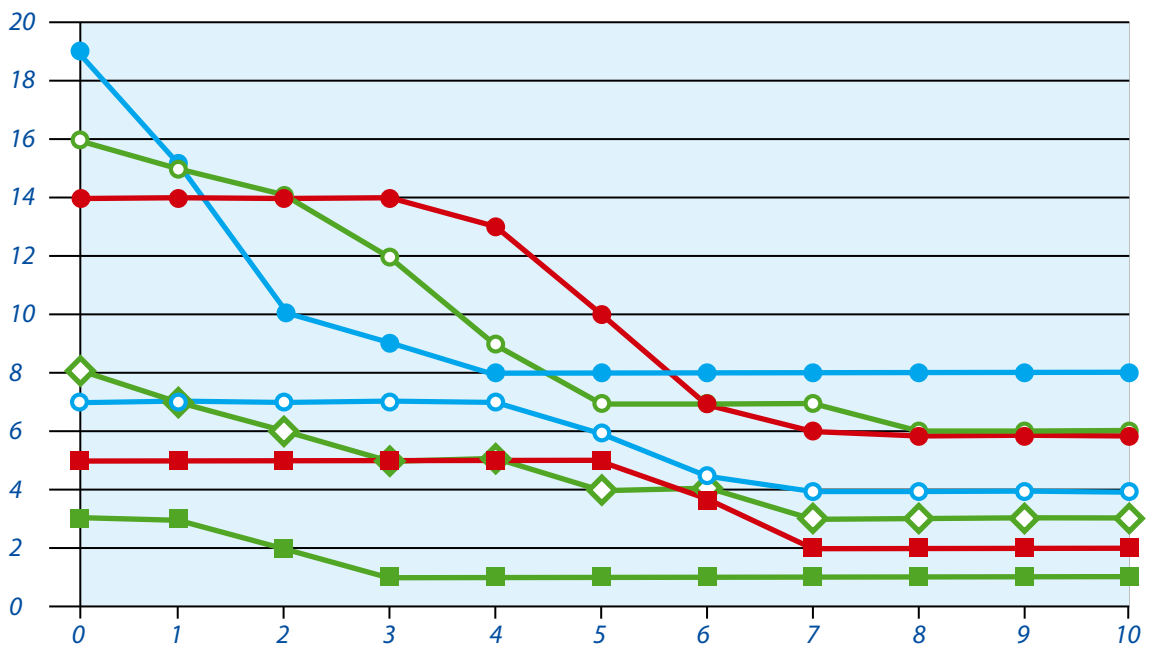
Rozkład szczytowej szybkości wdechów u dzieci z astmą oskrzelową, po odbyciu serii ćwiczeń na aparacie Frołowa

3. Obserwacja stanu wegetatywnego układu nerwowego u dzieci z astmą oskrzelową przed i po odbyciu przez nie treningów oddychowych z użyciem aparatu Frołowa ukazuje zauważalny wzrost odsetka dzieci z eutonią.



- sympatykotonia (tj. wzmożone napięcie części współczulnej autonomicznego układu nerwowego)
- wagotonia (tj. przewaga części parasympatycznej układu nerwowego)
- eutonia (tj. normalny tonus wegetatywnego układu nerwowego)

4. Przebieg dolegliwości u dzieci trenujących oddychanie z użyciem aparatu Frołowa.



Objaśnienia:

- ◇ slabowitość
- ◇ cefalagia (ból głowy)
- ◇ skuteczność wykonawcza
- ◇ bezsenność
- labilność emocjonalna
- dolegliwości ogólne
- dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego



P.P.H.U. "VACPACK" S.C.  
ul. Moniuszki 7/43, 67-200 Głogów  
Tel: 0048 534 021 292  
E-mail: [sklep@frolov.pl](mailto:sklep@frolov.pl)

Dalsze informacji znajdziecie Państwo w  
Internecie na naszej stronie:  
**[www.frolov.pl](http://www.frolov.pl)**

CE

Urządzenie medyczne kl. I

