



Феномен **Фролова**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ТРЕНАЖЕРА ДЫХАТЕЛЬНОГО
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТДИ-01**

Дыхание - основа жизни!



**Кустов
Евгений Федорович,**
доктор физико-
математических наук,

Дорогой друг! Вы сделали важнейший шаг на пути к простому и надежному способу оздоровления, совершив приобретение этого уникального дыхательного тренажера!

С древнейших времен обществу хорошо известно о положительном воздействии дыхательных упражнений на организм человека. О влиянии оздоровительного дыхания на душевное и физическое состояние говорили Платон, Феофаст и многие другие философы Рима и Греции. Гален и Парацельс, знаменитые врачи той эпохи, рекомендовали тренировки дыхания как обязательное условие сохранения прекрасного здоровья и как средство, необходимое в процессе лечения различных болезней.



**Фролов
Владимир Федорович,**
кандидат
биологических наук

Методика дыхательных упражнений, выполняемых с помощью **тренажера дыхательного индивидуального ТДИ-01**, направлена на повышение качества всех биохимических процессов, оказывающих положительное влияние на весь организм. Она является энергетической системой, впервые сделавшей доступным человеку **«феномен эндогенного дыхания»**, который используется современной медициной для лечения многих заболеваний.

Тренировки дыхания на тренажере позволяют успешно развивать дыхательную мускулатуру. Это имеет большое значение для современного человека в условиях гиподинамии. Кроме того, данное устройство позволяет создавать в легких положительное давление на выдохе, что тренирует легочную систему в полном объеме и активизирует резервные возможности организма. Это важно для поддержания великолепного здоровья в условиях действия неблагоприятных климатических и экологических факторов, при стрессовых ситуациях, а также для замедления процессов старения.

Это настоящее ноу-хау в области медицины, которое глобально решает проблемы устранения неизлечимых заболеваний и продления жизни.

Занимаясь на тренажере **ТДИ-01**, Вы приобретете новые знания, будете прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать, наслаждаясь всеми преимуществами оздоровительного дыхания.

Перед Вами простой и эффективный метод достижения успеха. При его правильном ежедневном использовании Вы необременительным образом добьетесь удивительных результатов!

От Вас – 10-20 минут в день. Вам – Здоровье, Красота, Долголетие!

С уважением, авторы метода эндогенного дыхания и изобретатели тренажера дыхательного индивидуального ТДИ-01.

Фролов В.Ф.

Кустов Е.Ф.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

Тренажер дыхательный индивидуальный ТДИ-01 применяется с целью повышения иммунных и адаптационных возможностей организма, профилактики и лечения различных заболеваний, для реабилитации организма и восстановления здоровья на фоне воздействия неблагоприятных (включая радиацию) экологических и производственных факторов, при стрессах.

Тренажер тренирует дыхательную мускулатуру, восстанавливает нормальную работу легочной ткани и стимулирует внутриклеточный энергообмен за счет создания сопротивления на вдохе и на выдохе в условиях пониженного содержания кислорода во вдыхаемой газовой смеси и умеренной концентрации углекислого газа.

! Тренажер ТДИ-01 является тренажером индивидуального пользования!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Тренажер ТДИ-01 используют для лечения различных заболеваний **вне стадии обострения**. Для определения стадии болезни, прежде чем начать проведение данной оздоровительной программы, проконсультируйтесь с врачом.

Показаниями к применению дыхательного тренажера являются:

- Заболевания ЛОР-органов: ринит (в том числе – аллергический), гайморит, хронический тонзиллит.
- Заболевания глаз: близорукость, дальнозоркость, начальные стадии катаракты, глаукома.
- Заболевания органов дыхания: бронхиальная астма (любой этиологии), хронический бронхит, эмфизема легких, туберкулез, силикоз.
- Сердечнососудистые заболевания: атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца (аритмия, стенокардия), гипертония, гипотония, варикозное расширение вен, тромбофлебит, вегето-сосудистая дистония, энцефалопатия, мигрень. Реабилитация после инфаркта, инсульта. Восстановление речи.

Примечание: после инсульта должно пройти не менее 2 недель, после инфаркта – не менее 6 месяцев.

- Заболевания крови;
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: заболевания пищевода, гастриты и язва желудка, воспаление двенадцатиперстной кишки, колиты, запоры. Холецистит, желчнокаменная болезнь. Хронический панкреатит. Восстановление функций печени.

- Заболевания мочеполовой системы: простатиты и аденома предстательной железы, импотенция; патологический климакс, миомы, полипы. Мочекаменная болезнь, уретрит, цистит и др. Восстановление функций почек.

- Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, остеохондроз.

- Аутоиммунные заболевания, заболевания нервной и эндокринной систем: сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, рассеянный склероз, аллергия и др.

- Заболевания кожи и ее производных (воспалительных, грибковых, аллергических, дистрофических): псориаз, облысение, дерматиты, трофические язвы и т.д.

- Неспецифические эффекты: нормализуется сон. Происходит коррекция веса. Повышается настроение. Улучшаются память и слух. Снижается тяга к курению и алкоголю.

- Косметологический и омолаживающий эффект (разглаживание морщин, улучшение состояния кожи, волос и ногтей); замедление биологического старения.

Также тренажер ТДИ-01 может использоваться здоровыми людьми с целью профилактики заболеваний, сохранения здоровья, поддержания общего тонуса организма и хорошего самочувствия.

При занятиях на тренажере количество свободных радикалов сокращается в организме в 4-5 раз, что значительно снижает темпы старения.

В острый период заболеваний, когда тренировки на тренажере противопоказаны, его можно использовать в качестве ингалятора с целью наиболее быстрого стихания обострения, при заболеваниях бронхолегочной системы - для увлажнения дыхательных путей, разжижения и лучшего отхождения мокроты, уменьшения бронхиальной обструкции, одышки и кашля.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- острые соматические и инфекционные заболевания;
- хронические заболевания в стадии резкого обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;
- угроза кровотечений (легочного, маточного и др.), рецидивирующие легочные кровотечения и кровохарканья;
- наличие донорских органов;
- гипертонический криз;
- быстрорастущие и метастазирующие опухоли.



КОМПЛЕКТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА ТДИ-01

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Трубка дыхательная | 1 шт. |
| 2. Мундштук | 1 шт. |
| 3. Крышка для банки..... | 1 шт. |
| 4. Крышка для стакана | 1 шт. |
| 5. Стакан | 1 шт. |
| 6. Внутренняя камера..... | 1 шт. |
| 7. Насадка донная сетчатая..... | 1 шт. |

Кроме тренажера, необходимо иметь часы с секундной стрелкой (желательно с крупным циферблатом) и шприц емкостью 20 мл.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Перед первым занятием и после каждой тренировки на ТДИ-01 вымойте все детали теплой водой с моющим средством, рекомендованным для мытья посуды.

При необходимости все детали тренажера рекомендуется обрабатывать в течение 30 минут 3% раствором перекиси водорода с 0,5% раствором моющего средства, рекомендованного для мытья посуды, при температуре 18 – 24 °С.

Не используйте тренажер, если его части изменили цвет, появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения. В этом случае Вам необходимо обратиться за разъяснениями по месту приобретения тренажера.

Храните тренажер в удобном для Вас месте, исключая воздействие на него прямых солнечных лучей и других источников тепла.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проводите тренировки дыхания в спокойном, хорошем настроении.

Если в день тренировки Вы неважно себя чувствуете, не увеличивайте выдох, объем воды и время занятия. Позанимайтесь в прежнем режиме.

В связи с тем, что эффект одной тренировки сохраняется длительное время, занятия проводятся **ОДИН** раз в день. Более частые занятия могут вызвать перенапряжение организма и обострение заболеваний.

Старайтесь не принимать пищу в обильных количествах менее чем за 1,5 часа до и через 1,5 часа после занятия в связи с тем, что полный желудок мешает активному движению диафрагмы. Это вызывает дискомфорт и снижает эффективность дыхательной гимнастики. Лицам, страдающим сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также беременным женщинам необходимо **придерживаться рекомендаций своего лечащего врача в отношении времени приема пищи.**

Одним из необходимых условий достижения успеха является регулярность тренировок дыхания и постепенное увеличение нагрузок. Необходимо дать Вашему организму возможность приспособиться и адаптироваться к новому режиму дыхания.

Желательно тренировать дыхание ежедневно, в одно и то же время.

Можно заниматься в любое время суток, но полезный результат от дыхания вечером (перед сном) в 2 – 4 раза выше.

В процессе тренировки дыхания происходят реакции очищения организма, что может сопровождаться вспениванием воды в тренажере, обильным выделением слюны, слизи, мокроты. В этом случае смените воду в стакане и продолжайте тренировку. По мере очищения организма эти проявления постепенно пройдут.

При хронических заболеваниях, в случае улучшения самочувствия в процессе тренировок, отмену или уменьшение дозы лекарственных препаратов производите **только по рекомендации врача!**

ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА ТДИ-01

Важно правильно собрать тренажер (рис. 1).

1. Налейте в стакан (5) 12 мл питьевой воды комнатной температуры.
2. Плотнo присоедините донную сетчатую насадку (7) к внутренней камере (6) и поместите ее в стакан (5).
3. Проденьте дыхательную трубку (1) через отверстие в крышке (4) для стакана и соедините с внутренней камерой (6).



рис. 2

4. Плотно закройте стакан (5) крышкой (4), перемещая ее вниз по трубке (1).

5. Вставьте мундштук (2) в свободный конец трубки (1).

❗ После сборки тренажера необходимо проследить, чтобы внутренняя камера (6) с соединенной к ней донной сетчатой насадкой (7), стояла на дне стакана (5). Крышка (3) для банки во время тренировок дыхания не используется.

СНАЧАЛА ОСВАИВАЕМ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Данный метод основан на диафрагмальном (брюшном) типе дыхания (рис. 2).

Диафрагма — это главная дыхательная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. На вдохе диафрагма сокращается и опускается вниз. Брюшная стенка при этом движется вперед, живот выпячивается. Во время выдоха диафрагма расслабляется и поднимается вверх. Брюшная стенка при этом движется назад к позвоночнику, живот подтягивается.

Прежде чем приступить к занятиям на тренажере, потренируйте диафрагмальное дыхание без тренажера:

1. Положите ладонь на живот;
2. Сделайте вдох через нос, стараясь при этом животом толкнуть ладонь вперед;
3. Теперь сделайте выдох через нос спокойно, постепенно поджимая ладонью живот к позвоночнику;



4. Сделайте несколько вдохов и выдохов, стараясь не использовать в дыхании грудную клетку.

❗ Грудная клетка и на вдохе, и на выдохе остается неподвижной!

КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

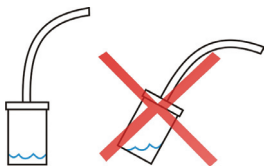
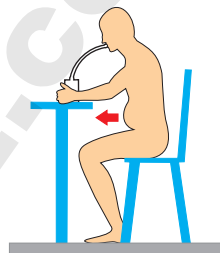


рис. 6

Выберите наиболее удобное для Вас положение: сидя за столом, в кресле или полулежа (рис. 3, 4, 5).

Возьмите тренажер в руки или поставьте на стол.

удобное для Вас
рис. 7



❗ Уровень воды в тренажере должен быть строго горизонтальным, поэтому всегда держите стакан тренажера в вертикальном положении (рис. 6).

Поместите мундштук в рот, плотно обхватив его губами, и начинайте выполнять дыхательные упражнения.

Вдох производится активно в течение 2-3 секунд. Живот при этом движется вперед (рис. 7).

Выдох выполняется сразу же после вдоха. Живот при этом движется назад к позвоночнику (рис. 8). Выдох делайте спокойно, медленно и плавно, поджимая живот в конце выдоха.

Основной критерий правильно проведенного занятия – комфортное состояние и хорошее самочувствие в ходе занятия и после него.

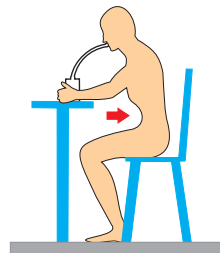


рис. 8

❗ Помните: дыхание должно быть строго диафрагмальным!

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Вначале необходимо определить исходный уровень нагрузки: объем воды, исходную продолжительность дыхательного акта и режим занятий (подготовительный или основной).

Вода используется чистая, комнатной температуры. Для измерения нужного объема воды используйте прилагаемую мензурку или обычный медицинский шприц.

- Здоровые люди могут сразу начинать заниматься на тренажере в основном режиме (см. ниже).
- Детям и людям, имеющим любые заболевания, следует начинать с подготовительного режима (см. ниже).

Наибольшая продолжительность тренировок для детей не должна превышать 16 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- На первом (подготовительном) этапе занятий дети и люди с ослабленным здоровьем могут делать **вдох носом, а выдох в тренажер – это более легкий способ дыхания.**
- Объем воды в тренажере 12 или 9 мл.
- Исходная продолжительность занятия – 1 минута 1 раз в день.
- Весь период занятий в подготовительном режиме объем воды, заливаемой в тренажер, остается неизменным.
- Продолжительность занятия со временем увеличивается с 1 минуты до 20 минут.

Делайте это постепенно, добавляя по 1 минуте каждые 3 – 4 дня.

Если Вы можете непрерывно продышать в подготовительном режиме 20 минут без появления одышки или других неприятных ощущений, Вы готовы к переходу на основной режим тренировок.

- Для адаптации организма к новому типу дыхания не меняйте начальных показателей в течение 7 дней.
- Тренировки выполнять при комфортном самочувствии в течение всего времени занятий.

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ

В основном режиме вдох и выдох производится ртом (через тренажер). Для предотвращения движения воздуха через нос можно прижать крылья носа двумя пальцами свободной руки.

Начальное время занятий составит для лиц:

- освоивших подготовительный режим с 1-ой мин.
- здоровых от 5-10 мин.

Кратность занятий 1 раз в день!

На этапе освоения основного режима постепенно увеличиваем нагружающие факторы: объем воды, время занятий, продолжительность дыхательного акта. Т.е какой-то один из факторов в 3-4 дня поочередно.

Пример:

Занятие	Увеличение нагрузки	Время	Объем воды	Продолжительность дыхательного акта
1-е занятие	-	5 мин.	15 мл.	5 сек.
2-е занятие	Через 3 дня	6 мин.	15 мл.	5 сек.
3-е занятие	Через 3 дня	6 мин.	15 мл.	6 сек.
4-е занятие	Через 3 дня	6 мин.	16 мл.	6 сек.

и т.д.

- Постепенно продолжительность занятий довести до 30-40 мин.
- Предельное количество воды, заливаемой в тренажер, до 20 мл.
- Предельная продолжительность дыхательного акта (ПДА) индивидуальна от 20 до 60 сек.

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ

По мере удлинения Вашего дыхательного акта объем воды, наливаемой в стакан тренажера (5), необходимо постепенно увеличить до 20 мл. Руководствуйтесь следующей таблицей:

Продолжительность Дыхательного акта (сек.)	5-9	10-15	16-20	Более 20
Объём воды (мл.)	12	14	16	20

УВЕЛИЧЕНИЕ ПДА

Продолжительность вдоха в процессе тренировок дыхания, как правило, не изменяется. Вдох делается обычной глубины и интенсивности (2-3 секунды).

Продолжительность выдоха в процессе тренировок постепенно увеличивается. Для этого добавляйте ко времени начального выдоха по 1 секунде каждые 3 - 4 дня. Помните, что скорость увеличения ПДА является индивидуальной и может сильно различаться у разных людей. По мере увеличения тренированности продолжительность Вашего выдоха возрастет до 50 - 60 секунд и более. Его можно будет выполнять одновременно либо разделить на порции.

Когда продолжительность Вашего выдоха увеличится и станет более 12 сек. (**график 1**), у Вас может возникнуть дискомфорт (живот уже подтянут к позвоночнику, а воздух в легких ещё остался).

В этом случае рекомендуется разделить выдох на два коротких выдоха по 6 секунд с паузой между ними в 1 сек., в течение которой расслабляйте

мышцы живота (**график 2**).

Делайте вдох, живот движется вперед. После вдоха сразу следует выдох.

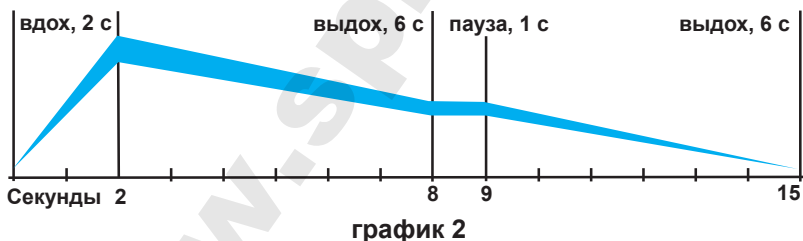
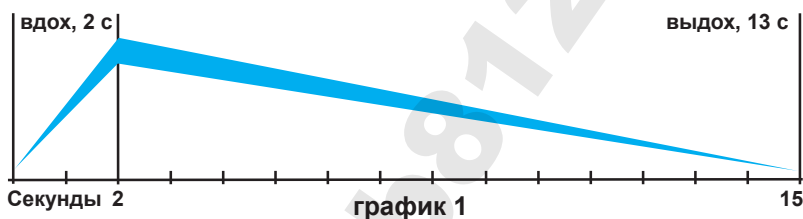
Начинайте выдыхать первые 6 секунд, живот движется назад к позвоночнику.

Остановите выдох на 1 секунду и расслабьте в этот момент мышцы живота (живот при этом движется вперед).

Продолжайте выдыхать следующие 6 секунд, живот снова движется назад к позвоночнику. Пауза 1 - 2 секунды.

Теперь делайте следующий вдох!

Таким образом, Ваш дыхательный акт будет состоять из одного вдоха (2-3 секунды) и двух выдохов по 6 секунд, между которыми следует на 1 сек. расслабить мышцы живота (**график 2**).



Производите дальнейшее увеличение дыхательного акта, добавляя по 1 секунде к последнему короткому выдоху (6 сек.) каждые 3 - 4 дня. Когда продолжительность последнего выдоха достигнет 13 секунд, разделите его на два коротких выдоха по 6 секунд, между которыми расслабьте мышцы живота (**график 3**).

Со временем Ваш дыхательный акт будет состоять из одного вдоха (2-3 секунды) и уже двух, трех или более выдохов по 6 секунд каждый, между которыми следует расслаблять мышцы живота.

В дальнейшем увеличивайте продолжительность дыхательного акта в

соответствии с возможностями Вашего организма и протоколом занятий.

Критерием освоения эндогенного дыхания является достижение максимально возможной продолжительности выдоха. В среднем для этого требуется 4 – 8 месяцев.

Ознакомиться с видеоинструкцией по технике дыхания можно на интернет-сайте: www.lotos-frolov.ru

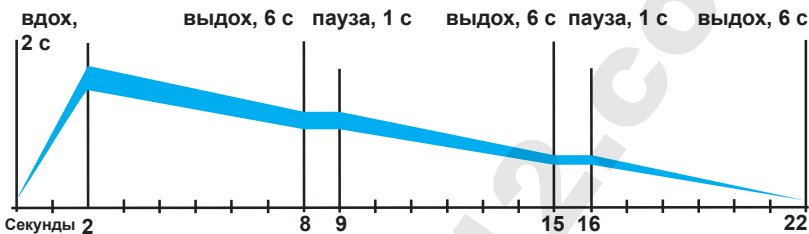


график 3

КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ

В процессе занятий рекомендуется вести дневник наблюдений (таблица на стр 15).

В колонке «Время и дата проведения занятий» укажите соответствующие число и время. В колонку «Объем воды, мл» впишите объем воды, заливаемой в аппарат. В колонке «Продолжительность занятия, мин.» укажите, сколько минут продолжалось Ваше занятие в этот день. Колонка «ПДА, сек.» разделена на две колонки соответственно фазам дыхательного акта: «вдох», «выдох». В каждую колонку внесите продолжительность соответствующей фазы на данном занятии в секундах.

В колонки «Частота пульса», «Артериальное давление», «Вес, кг» впишите соответствующие величины, измеренные после окончания занятия.

В колонке «Примечание» поставьте вашу оценку самочувствия после занятия.

Программа тренировок дыхания включает в себя следующие этапы:

I этап – происходит адаптация организма к новому типу дыхания. Хорошим результатом этого этапа будет комфортное самочувствие в течение всего времени тренировки.

II этап – тренируются дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы, мышцы передней брюшной стенки и др.). Для этого необходимо постепенно увеличивать время тренировки до

достижения результата в 18 - 20 минут. Обычно для этого требуется около месяца. На этом этапе возможно некоторое обострение заболеваний, что рассматривается как положительный симптом. Если обострение не носит интенсивного характера, то не следует прекращать занятия. Если обострение серьезное, то следует снизить интенсивность нагрузки (продолжительность тренировки, объем воды в тренажере, ПДА) до ощущения комфорта.

III этап – постепенно увеличивается ПДА, тем самым Вы приспособливаете клетки своего организма к более «глубокой» гипоксии, что вынуждает клетки организма активизировать анаэробные (альтернативные) пути получения энергии. Хорошим результатом, достигнутым в течение 2 - 3 месяцев, будет ПДА в 25 - 30 сек.

ПАМЯТКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

Наиболее часто встречающиеся «ошибки» при тренировках дыхания на тренажёре ТДИ-01.

Симптомы: тяжёлое дыхание, одышка, нехватка воздуха, головная боль, покалывание в области сердца, жар, дискомфортное состояние

Причина: слишком большая нагрузка, к которой Ваш организм ещё не готов.

Рекомендации: уменьшить

А) время занятий

Б) количество заливаемой в тренажёр воды.

Нагрузку необходимо уменьшить до исчезновения симптомов и достижения комфортного состояния!

Просим Вас сообщать о своих результатах по адресу: Россия, 644099, г. Омск, ул. Ленина, 10, оф. 23, ООО «Лотос» или через форму Контакты на странице: <http://www.lotos-frolov.ru>.

Мы будем благодарны Вам за отзывы!

ТДИ-01 - ЦЕЛЕБНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ В КАЖДОМ ВДОХЕ!

Методика эндогенного дыхания на чудо-тренажере ТДИ-01 поможет Вам раскрыть внутренние резервы организма, которые заложены в человеке изначально и сохраняются в любом возрасте. Эти резервы – лучший доктор, созданный самой природой, а именно Ваша иммунная система, которая поддерживает Вас на протяжении всей жизни. Однако под воздействием стрессов, неблагоприятной экологии и других вредных факторов защитные силы организма ослабевают, человек приобретает целый букет болезней и стремительно стареет. Как же выбраться из этого замкнутого круга?

Наконец-то найден единственный безопасный и эффективный способ восстановления иммунной системы, который пробуждает глубинные силы организма, и он без всяких лекарств начинает исцелять себя сам. Это эндогенное дыхание, представляющее собой комплекс целебных факторов, заложенных в ТДИ-01 и формирующих исцеление. Через 4-8 месяцев тренировок, когда ваша ПДА достигнет 40-70 секунд и перестанет расти, вы естественным образом перейдете на безаппаратное эндогенное дыхание. Это не значит, что вы НАУЧИТЕСЬ ему, ваш организм всего лишь ВСПОМНИТ такой способ дыхания, потому что он присущ человеку от природы. Недаром именно так дышат младенцы и долгожители

Кроме того, в процессе освоения методики Вам откроются новый взгляд на мир и неведомые ранее знания о том, как навсегда остаться молодым и здоровым. А подспорьем в этом будет для Вас наш интернет-ресурс – официальный сайт ООО «Лотос» www.lotos-frolov.ru, доступный всем. Здесь вы можете получить подробную информацию о создателях прибора, его отличиях от других тренажеров, прочитать отзывы тех, кто уже исцелился от болезней с помощью ТДИ-01, задать вопросы врачу-консультанту, обменяться мнениями с другими пользователями и т.д.

Также Вы можете получить бесплатную консультацию по всем вопросам, связанным с освоением эндогенного дыхания, по телефону горячей линии **8-800-333-91-64**.

**Помните: каждый день без занятий на тренажере
оборачивается потерянными годами жизни!**

Дневник наблюдений динамики состояния организма при занятиях на дыхательном тренажёре

№ занятия	Время и дата проведения занятий	Объём воды, мл	Продолжительность занятия, мин.	ПДА, сек.		Частота пульса	Артериальное давление	Вес тела, кг.	Примечания
				Вдох	Выдох				
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									