

ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА И ТЕСТЫ

Время задержки дыхания на выдохе (в пределах комфорта);

Количество шагов на выдохе (максимальный результат);

Пульс в покое;

Давление Левая/Правая сторона;

Оценку необходимо проводить утром.

Используйте шкалу от 1 до 5, где 5- лучший результат.

Таблица для заполнения:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

День 37													
День 38													
День 39													
День 40													
День 41													
День 42													
День 43													
День 44													
День 45													

О ТСКК

Имейте ввиду, что у людей с астмой и ХОБЛ время задержки дыхания значительно ниже, чем у людей с нормальным дыханием. Это связано с тем, что время задержки дыхания связано с показателями функции легких.

Лучший способ получить точное представление о своем дыхании- это измерить показатель ТСКК утром, сразу после пробуждения (Вы уже знаете, что такое уровень ТСКК из видео). Когда вы крепко спите, дыхание осуществляется подсознательно.

Утренняя оценка ТСКК дает более точную информацию, потому что он показывает, насколько хорошо вы дышите, когда вы не можете думать о контроле своего дыхания.

В течение первых нескольких недель выполнения дыхательных упражнений Вы должны заметить улучшение показателя на три-четыре секунды каждую неделю. После этого прогресс может продолжаться несколько медленнее.

Правильно выполняя дыхательные упражнения, Вы сможете корректировать свой стереотип дыхания. Если Ваша самая первая оценка ТСКК составляет 10 секунд, потребуется не менее трех недель, чтобы достичь ТСКК в 20 секунд, и четырех-шести месяцев, чтобы достичь ТСКК в 40 уверенных секунд. Улучшение будет зависеть от того, сколько внимания вы уделяете работе с дыханием. Чем больше внимания вы уделяете дыханию каждый день, тем лучше результат.

!! Все упражнения (всё, что касается картирования диафрагмы, картирования вдоха и выдоха, т.е. все упражнения, которые выходят Вам в виде видео) Вы соединяете в небольшие комплексы. Комплексы вы можете составлять, исходя из своей потребности, так как вам удобно.

ПРОГРАММА

РЕЗУЛЬТАТ ТСКК МЕНЬШЕ 10 СЕКУНД

- Выполняйте ТСКК каждое утро после пробуждения
- Дышите через нос днем и ночью
- Каждую ночь в течение всего сна используем тейп
- Сглатывайте или задерживайте дыхание каждый раз, когда хочется вздохнуть
- Практикуйте множественные небольшие задержки дыхания- 10 минут до 6 раз в день
- Задержки в шаге: выдохните через нос, зажмите его пальцами и пройдите 5-10 шагов. Отдохните минуту и повторите 10 раз (3 подхода в день)
- Выполняйте легкое дыхание 4 подхода по 5-10 минут

РЕЗУЛЬТАТ ТСКК МЕНЬШЕ 20 СЕКУНД

- Делайте ТСКК каждое утро после пробуждения
- Всегда дышите через нос. Используйте тейп по ночам
- Внимательно следите за своим дыханием в течение дня
- Задержка в шагах: ходьба и задержка дыхания на 15-30 шагов, 5 подходов, 2 раза в день

ПРОДВИНУТАЯ КИСЛОРОДНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТСКК 20-30 СЕКУНД

- Тренируетесь согласно рекомендации Марины Игоревны
- Делайте ТСКК после пробуждения и легкой активности
- Всегда дышите через нос. Используйте тейп по ночам
- Имитируйте тренировку на большой высоте