



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА  
ДЫХАТЕЛЬНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТДИ-01





**Кустов**

**Евгений Федорович**

доктор физико-математических наук, кандидат технических наук, профессор МЭИ, разработчик технической документации к ТДИ-01.



**Фролов**

**Владимир Федорович**

кандидат биологических наук, автор метода дыхания на тренажере ТДИ-01.

факторов, при стрессовых ситуациях, а также для коррекции возрастных изменений и замедления процессов старения. **ТДИ-01** - настоящее ноу-хау в области медицины, которое глобально решает проблемы устранения неизлечимых заболеваний и продления жизни. Занимаясь на тренажере **ТДИ-01**, Вы будете прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать, наслаждаясь всеми преимуществами оздоровительного дыхания. Перед Вами проверенный и надежный метод достижения успеха. При правильном ежедневном использовании тренажера 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.

## МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

На основании проведенных клинических испытаний в учреждениях Минздрава РФ тренажер дыхательный индивидуальный ТДИ-01 применяется с целью повышения иммунных и адаптационных возможностей организма, профилактики и лечения различных заболеваний, для реабилитации организма после воздействия неблагоприятных экологических и производственных факторов (включая радиацию), при стрессах.

## ПРИНЦИП РАБОТЫ ТДИ-01

В дыхательный тренажер заливается до 20 мл воды (объем меняется в зависимости от состояния здоровья человека согласно режиму занятий).

Тренажер ТДИ-01 тренирует дыхательную мускулатуру, восстанавливает нормальную работу легочной ткани и стимулирует внутриклеточные процессы за счет сопротивления на вдохе и выдохе в условиях пониженного содержания кислорода во вдыхаемой газовой смеси и умеренной концентрации углекислого газа. В результате запускается механизм оздоровления организма.

**!** Тренажер является прибором индивидуального пользования!

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

**Тренажер ТДИ-01 используется для профилактики и 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.
- Сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (аритмия, стенокардия, сердечная недостаточность), гипертония, 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 (ЖКТ): заболевания пищевода, гастриты и язвенная болезнь желудка, воспаление двенадцатиперстной

кишки, колиты, запоры. Холецистит, желчнокаменная болезнь. Хронический панкреатит. Восстановления 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 I-го и II-го типа, заболевания щитовидной железы, рассеянный склероз, аллергия и др.

- Заболевания кожи и ее производных (воспалительные, грибковые, аллергические, дистрофические): 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, коррекция возрастных изменений.

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

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

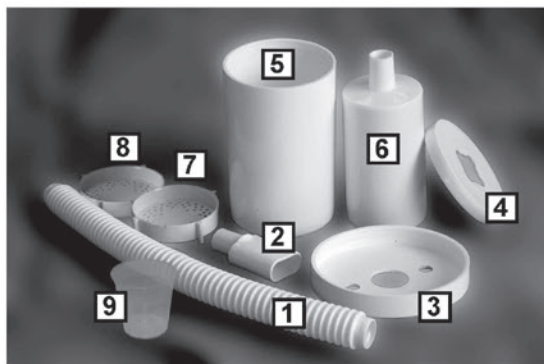
- острые соматические и инфекционные заболевания;
- хронические заболевания в стадии резкого обострения и декомпенсации;
- дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;
- угроза кровотечений (легочного, маточного и др.), рецидивирующие легочные кровотечения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

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

**!** Применение тренажера ТДИ-01 в качестве ингалятора смотрите в паспорте изделия.

## 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 с КРУПНЫМИ отверстиями (белого цвета) .....	1 шт.
8. Насадка донная сетчатая с МЕЛКИМИ отверстиями (голубого цвета). <b>Внимание! Только в комплектации тренажера</b>	
<b>ТДИ-01 «Третье дыхание»</b> .....	1 шт.
9. Мерный стакан (мензурка).....	1 шт.



## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Перед первым занятием и после каждой тренировки на тренажере 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 детали изменили цвет, на них появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения. В этом случае Вам необходимо обратиться за разъяснением 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 нагрузку: продолжительность выдоха, 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 резкое 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.
- Для достижения наилучших результатов оздоровительного дыхания необходимо достаточное поступление в организм витаминов и микроэлементов. Согласуйте диету с Вашим лечащим врачом.
- Назначенные Вам ранее лекарства и процедуры необходимо принимать в полном соответствии с рекомендациями лечащего врача.
- В процессе тренировки дыхания происходят реакции очищения организма, что может сопровождаться вспениванием воды в тренажере, обильным выделением слюны, слизи, мокроты. В этом случае следует сменить воду в стакане и продолжить тренировку. По мере очищения организма в течение 1 месяца эти проявления постепенно проходят.

**!** По мере улучшения самочувствия в процессе тренировок отмену или уменьшение дозы лекарственных препаратов производите только по рекомендации врача!

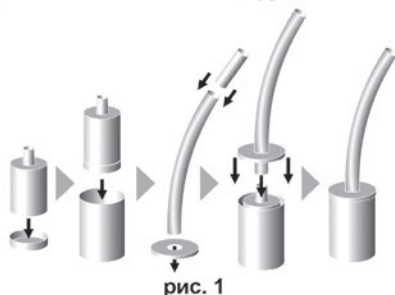
## ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА ТДИ-01 К РАБОТЕ

Важно правильно собрать тренажер (рис. 1).

1. Налейте в стакан (5) от 9 до 20 мл (в зависимости от режима занятий согласно инструкции) питьевой воды комнатной температуры.
2. Плотно присоедините донную сетчатую насадку (7 или 8, в зависимости от

режима занятий и комплектации тренажера) к внутренней камере (6) и поместите ее в стакан (5).

3. Проденьте дыхательную трубку (1) через отверстие в крышке стакана (4) и соедините с внутренней камерой (6).
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 присоединенной к ней донной сетчатой насадкой (7 или 8) стояла на дне стакана (5). Крышка (3) для банки во время тренировок дыхания не используется.

## ШАГ 1: ВНАЧАЛЕ ОСВАИВАЕМ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Данный метод основан на диафрагмальном (брюшном) типе дыхания (рис. 2, 3). **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 спокойно сделайте выдох через нос, 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! Чтобы было легче, несколько раз потренируйтесь в положении лежа. **Помните: дыхание должно быть строго диафрагмальным!**

рис. 2



рис. 3

## ШАГ 2: КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Выберите наиболее удобное для Вас положение: сидя за столом, в кресле или полулежа (рис. 4, 5, 6).

Возьмите тренажер в руки или поставьте на стол. Уровень воды в тренажере должен быть строго горизонтальным, поэтому всегда держите стакан тренажера в вертикальном положении (рис. 7).



рис. 4



рис. 5



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. 2). Выдох выполняется сразу же после вдоха. Живот при этом движется назад к позвоночнику (рис. 3).

Выдох делайте спокойно, медленно и плавно, поджимая живот в конце выдоха. После окончания занятия разберите тренажер, обработайте детали и храните его в соответствии с рекомендациями пункта «Техническое обслуживание и правила хранения».

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

Правильно      Неправильно

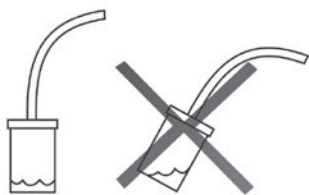


рис. 7

## ШАГ 3: РЕЖИМЫ ЗАНЯТИЙ

Режимы занятий на ТДИ-01 проводятся поэтапно:

- 1 этап – подготовительный режим;
- 2 этап – основной режим;
- 3 этап – режим раскрытия скрытых возможностей организма.



**!** **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).**

Если Вы не можете определиться самостоятельно, как правильно выбрать первоначальные нагрузки (количество воды, время занятий и время выдоха), проконсультируйтесь со специалистом компании «Лотос» по тел. 8-800-333-91-64 (звонок по РФ бесплатный).

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

На 1 этапе (подготовительный режим) необходимо нормализовать работу очистительных систем организма (лимфатической системы, почек, печени, кишечника и т.д.). Так запускается мощная программа очищения всего организма. В последующем, когда Вы начнете тренировать другие системы организма, эта программа будет продолжать работать. Важно, чтобы программы восстановления здоровья активизировались именно в этом порядке: сначала необходимо очистить организм в достаточной степени и создать клеткам тела оптимальную среду для активизации их жизнедеятельности. Если программу основного режима запустить до программы подготовительного режима, то резкий выход большого количества шлаков и токсинов приведет к ухудшению самочувствия и обострению болезней.

Для тренировок в подготовительном режиме **необходимо использовать тонкую сеточку с КРУПНЫМИ отверстиями (белого цвета) (7).**

**Объем воды в тренажере 9–12 мл.** (в зависимости от состояния здоровья)

**Исходная продолжительность занятия – 1 минута 1 раз в день.**

На этом этапе занятий **пользователи должны делать вдох носом** – это более легкий способ дыхания. Весь период занятий в подготовительном режиме **объем воды, заливаемой в тренажер, остается неизменным. Продолжительность занятия со временем увеличивается с 1 до 20 минут. Добавляйте 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.

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ

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

**Если Вы перешли на основной режим после подготовительного, начинайте с продолжительности занятия в 1 минуту. Здоровые люди могут сразу начинать занятия с этого режима и продолжительности занятия 5 минут.**

**Постепенно увеличивайте параметры:** объем воды, продолжительность тренировки и продолжительность дыхательного акта (ПДА) - *см. ниже.*

**Нельзя увеличивать более одного показателя за одно занятие.**

Если на занятии Вы увеличиваете время выдоха, то длительность занятия увеличиваться не должна, и наоборот, если увеличиваете

время тренировки, то нельзя увеличивать ПДА и т.д. **Принцип: за один цикл (3-4 дня) увеличивается один параметр тренировки.**

## УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Постепенно увеличивайте длительность тренировки до 30 минут. Делайте это, добавляя по 1 минуте каждые 3-4 дня.

**!** Максимальная продолжительность тренировок для детей не должна превышать 16 минут.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОГО АКТА (ПДА)

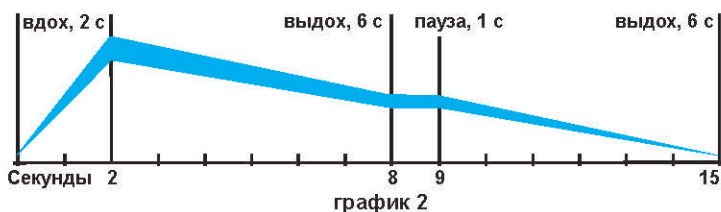
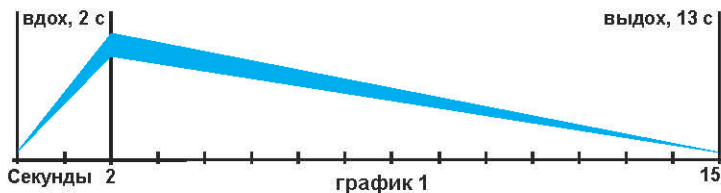
Продолжительность вдоха в процессе тренировок дыхания, как правило, не изменяется. Вдох делается обычной глубины и интенсивности (2-3 секунды).

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 (вдох + выдох) является индивидуальной и может сильно различаться у разных людей**. По мере увеличения тренированности продолжительность Вашего выдоха может достичь 50-60 секунд и более. 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, не вдыхая, 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**).

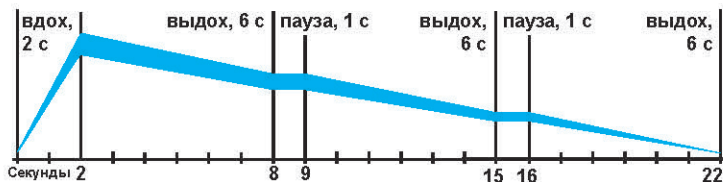


график 3

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.

**Заниматься в основном режиме необходимо не менее трех месяцев.**

**Достаточным результатом занятий в этом режиме будет достижение следующих показателей: объем воды – 20 мл, продолжительность тренировки – 30 минут, ПДА – 30-35 секунд.**

Достижение такой нагрузки означает, что программа основного режима надежно активизирована и будет продолжать свою работу и в дальнейшем.

Для определения исходной продолжительности дыхательного акта (ПДА) используйте часы или секундомер. ПДА измеряется в секундах.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ВОДЫ

Объем воды, наливаемой в стакан тренажера (5), можно постепенно (на 1 мл в 3-4 дня) увеличить с 12 (или 9) мл до 20 мл по мере удлинения Вашего дыхательного акта.

### ! Максимальный объем воды в тренажере – 20 мл.

Большой объем может вызвать одышку и дискомфорт до и после занятий на тренажере. Вода используется чистая, комнатной температуры. Чтобы отмерить нужный объем воды, используйте прилагаемый мерный стакан (9) или обычный медицинский шприц.

Руководствуйтесь следующей таблицей:

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

## РЕЖИМ РАСКРЫТИЯ СКРЫТЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

На следующем этапе необходимо активизировать программу для раскрытия наших скрытых возможностей в различных сферах жизни. Для этого необходимо изменить характер нагрузки во время занятий на тренажере.

**На этом этапе тренировок необходимо использовать донную сетчатую насадку с МЕЛКИМИ отверстиями (голубого цвета) (8).** Внимание! Данная насадка (8) только в комплектации «Третье дыхание».

Ее применение приводит к тому, что при прежних условиях (объем воды и продолжительность вдоха) в легкие поступает меньшее количество воздуха.

Таким образом, если на основном этапе использовался вариант нагрузки за счет качественного изменения вдыхаемого воздуха, то на этом этапе добавляется еще и дополнительная нагрузка количественного изменения объема вдыхаемого воздуха.

**ВНИМАНИЕ:** ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ РАСКРЫТИЯ СКРЫТЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПДА И ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ СУЩЕСТВЕННО УМЕНЬШИТЬСЯ! НЕОБХОДИМО ЗАНОВО ОПРЕДЕЛИТЬ КОМФОРТНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ МЕТОДОМ ПОДБОРА!

**Начинайте тренировки в комфортном режиме и постепенно повышайте нагрузку до следующих параметров:** продолжительность тренировки – 30-40 минут, ПДА – максимально возможная (в среднем – 50-60 секунд).

**Методика считается освоенной, если достигнуты два результата:**

1. В течение дня диафрагмальное дыхание без тренажера является у Вас базовым (т.е. естественным в состоянии покоя). Это означает, что организм устойчиво работает в новом режиме поддержания здоровья.
2. Во время тренировок Вы достигли максимальной индивидуальной продолжительности дыхательного акта (ПДА). Это означает, что в организме в полной мере активизированы все ранее скрытые резервы.

**Относительно здоровым людям на достижение этих результатов требуется около 3-х месяцев.**

## КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ И РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОК

В процессе занятий рекомендуется вести дневник наблюдений (рис. 8). Дневник наблюдений динамики состояния организма при занятиях на дыхательном тренажере:

Дни	Время и дата проведения занятия	Объем воды, мл.	Продолжительность занятия, мин.	ПДА, сек.				Частота пульса	Артериальное давление, мм рт.ст.	Вес, кг.
				Вдох	Пауза	Выдох	Пауза			
1.										
2.										
3.										

рис. 8

В колонке «**Время и дата проведения занятий**» укажите соответствующее 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 четыре колонки соответственно фазам дыхательного акта: «**вдох**», «**пауза**», «**выдох**», «**пауза**». В каждую колонку внесите продолжительность соответствующей фазы на данном занятии в секундах. В колонку «**Частота пульса**», «**Артериальное давление, мм рт. ст.**», «**Вес, кг**» впишите соответствующие величины, измеренные после окончания занятия.

### Достижение результатов:

- **На первом этапе** происходит адаптация организма к новому типу дыхания. Хорошим результатом этого этапа будет комфортное самочувствие в течение всего времени тренировки.
- **На втором этапе** 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.
- **На третьем этапе** постепенно увеличивается ПДА, тем самым Вы приспособливаете клетки своего организма к более «глубокой» гипоксии, что вынуждает клетки организма активизировать скрытые резервы. Хорошим результатом, достигнутым в течение 2-3 месяцев, будет ПДА в

25 - 30 сек. Постепенно устраняются причины возникновения болезней. Восстанавливается нормальная работа клеток всех систем и органов нашего тела.

- **На четвертом этапе** появляется большое количество жизненной энергии для полноценной, насыщенной, счастливой жизни. Активизируются скрытые возможности, которые раньше не проявлялись или были утрачены.
- **В дальнейшем необходимости в постоянных занятиях нет** – организм сам в состоянии поддерживать хороший уровень здоровья.

Для сохранения достигнутых результатов можно использовать одну из двух методик: либо заниматься 1-2 раза в неделю, либо проводить 1,5-2-х месячные курсы ежедневных занятий 1 раз в год для профилактики. (рис.9)

Этап	Примерная длительность	Характеристика	Нагрузка	Критерии освоения
I	3 - 4 дня	Адаптация организма к диафрагмальному типу дыхания	Не менять начальных показателей	Комфортное самочувствие все время занятий
II	1 - 2 месяца	Увеличение времени тренировки	Увеличение продолжительности занятия на 1 мин. в 3-4 дня	Длительность тренировки 20 мин.
III	3 - 6-ой месяц	Увеличение ПДА, времени тренировки и объема воды, порционный выдох	Увеличение всех параметров нагрузки: 1 сек., 1 мин. или 1 мл воды в 3-4 дня	ПДА - 25-30 сек., время тренировки 30 мин., вода 20 мл
IV	6 - 8-ой месяц	Занятия с новой донной сеточкой, повторное определение комфортных ПДА и времени занятия, постепенное увеличение нагрузки	Увеличение всех параметров нагрузки: 1 сек., 1 мин. или 1 мл воды в 3-4 дня	ПДА - 50-60 сек., и более

рис. 9

## ПАМЯТКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

Наиболее часто встречающиеся ошибки при тренировках дыхания на тренажере ТДИ-01.

**Симптомы:** тяжелое дыхание, одышка, нехватка воздуха, головная боль, покалывание в области сердца, жар, дискомфортное состояние, желание отдышаться, сделать паузу в занятии, желание сделать более быстрый и/или глубокий вдох в конце выдоха.

**При появлении этих симптомов занятие следует прервать!**

**Причина возникновения:** слишком большая нагрузка, к которой Ваш организм еще не готов.

**Рекомендации:**

1. Уменьшить:

- а. Время занятия
- б. Объем воды, заливаемой в тренажер
- в. ПДА

Нагрузку необходимо уменьшить до исчезновения симптомов и достижения комфортного состояния!

2. Проводить занятия не каждый день, а через день или каждую неделю делать два дня «выходных», т.е. без тренировок. Такой режим занятий не приводит к существенному снижению эффективности метода, но позволяет Вашему организму полнее восстанавливаться после тренировок.

## О КОМПАНИИ-ПРОИЗВОДИТЕЛЕ

ООО «Лотос» осуществляет информационную и консультационную поддержку пользователей дыхательного тренажера ТДИ-01 через сеть Интернет: [www.lotos-frolov.ru](http://www.lotos-frolov.ru). Здесь можно задать вопрос врачу.

Также высококвалифицированные специалисты компании проводят выездные семинары во многих городах России.

**Каждую среду** компания «Лотос» проводит бесплатные консультации врача по телефону горячей линии **8-800-333-91-64** (звонок по России бесплатный) с 7.00 до 14.00 по московскому времени.

**Просим Вас сообщать о своих результатах по адресу:**

Россия, г. Омск - 644099, ул. Ленина, 10, оф. 35 или через форму «Отзывы» на странице: [www.lotos-frolov.ru](http://www.lotos-frolov.ru).

Мы будем благодарны Вам за отзывы!

**!** Единственным производителем тренажера ТДИ-01 с 2005 г. по моему патенту № 1790417 является ООО «Лотос» г. Омск.

 Фролов В.Ф.



**Производитель:** ООО «Лотос»

**Почтовый адрес:**

Россия, 644050, г. Омск, а/я 6642

**Юридический адрес:**

Россия, 644050, г. Омск, 2-я Поселковая 53 Б, оф. 23.

**Фактический адрес:**

Россия, 644099, г. Омск, ул. Ленина, 10, оф. 35,

тел. (3812) 33-91-64, тел./факс 24-48-63.

e-mail: info@lotos-om.ru

**По вопросам получения консультации и приобретения  
дыхательного тренажера ТДИ-01**

обращайтесь по многоканальному телефону

**8-800-333-91-64** (звонок по России бесплатный)

**Дополнительная информация на сайте:**

[www.lotos-frolov.ru](http://www.lotos-frolov.ru)

[www.ТретьеДыхание.pf](http://www.ТретьеДыхание.pf)

[www.FenomenFrolova.ru](http://www.FenomenFrolova.ru)

[www.ФеноменФролова.pf](http://www.ФеноменФролова.pf)

**Будьте здоровы и счастливы!**