

**СХЕМА**  
**интервальной нормобарической гипоксической тренировки**  
**(гипоксическое прекондиционирование)**

ОБЪЁМ ДМП	ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ	КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ДЕНЬ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НАГРУЗКИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОТДЫХА	ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ
1,0 л	1	1	3 мин	5 мин	2
	2	2	3 мин	5 мин	2
	3-4	2	3 мин	5 мин	3
	5-6	2	5 мин	5 мин	2
	7-8	2	5 мин	5 мин	3
1,5 л	9-10	1	5 мин	5 мин	2
	11-12	1	5 мин	5 мин	3
	13-14	1	5 мин	5 мин	4
	15-16	1	5 мин	5 мин	5
	17-18	1	5 мин	5 мин	6
	19-26	1	5 мин	5 мин	7

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И РАЗЪЯСНЕНИЯ**

Для процедуры интервальной нормобарической гипоксической тренировки (ИНГТ) применяется самодельное устройство (прибор), сделанное из пластиковой бутылки объёмом от 0,5 до 2,0 л. Объём дополнительного "мёртвого пространства" - объём пластиковой бутылки - подбирается лечащим врачом индивидуально.

**ИНТЕРВАЛЬНАЯ МЕТОДИКА:**

- Пациент подключается к аппарату с помощью гибкого воздуховода или непосредственно к горлышку пластиковой бутылки.
- Вдох и выдох производится через прибор (необходимо исключить поступление воздуха в лёгкие мимо аппарата).
- После непродолжительного (3-5 мин) дыхания через аппарат пациент дышит атмосферным воздухом (5 мин), а затем вновь через аппарат в течение 3-5 минут и т.д.
- Процедура состоит из циклов.
- Цикл – 3-5 минутное дыхание через аппарат и 5 минутное дыхание атмосферным воздухом.
- Число таких циклов за одну процедуру постепенно увеличивают в течение курса с 2 до 6-7, с учётом того, что суммарное время дыхания через аппарат за одну тренировку не должно превышать 35 минут.
- Процедуры выполняются ежедневно.
- Наиболее эффективная - в период с 20.00 до 22.00 и натошак.