

Дыхательный тренажер «НОВОЕ ДЫХАНИЕ» (NEW BREATH) для тренировки дыхательных мышц/дыхательной системы в движении (при физической нагрузке) и кардиореспираторной выносливости.

Дыхательные тренажеры «НОВОЕ ДЫХАНИЕ» (New Breath) используются:

- в циклических видах спорта - плавание спортивное и оздоровительное, плавание на открытой воде, бег спортивный и оздоровительный, велосипедный спорт, триатлон, скоростной бег на коньках, лыжный спорт, биатлон, лыжное двоеборье, шорт-трек, гребля - байдарки, каноэ, академическая;
- в скоростно-силовых видах спорта - бокс, борьба, тяжелая атлетика, легкоатлетические метания;
- в игровых видах спорта - баскетбол, хоккей с шайбой, мини - футбол, футбол, регби;
- в экстремальных видах спорта - альпинизм, ВМХ, фридайвинг;
- в фитнесе и аэробике - при занятиях на кардиотренажерах, при тренировке на «беговой дорожке», в тренажерном зале, тренировка дыхание в фитнесе;
- в лечебной физкультуре - тренировка кардиореспираторной выносливости;
- нордическая ходьба

Дыхательный тренажер «НОВОЕ ДЫХАНИЕ» – уникальное, современное и высокоэффективное средство тренировки кардиореспираторной системы, предназначенное для спортсменов, физкультурников, широкого круга лиц, занимающихся различными физическими упражнениями, фитнесом, дыхательной гимнастикой и ведущих здоровый образ жизни.

Целенаправленная тренировка кардиореспираторной выносливостинеобходима всем лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Эффективность действия кардиореспираторной системы в значительной степени зависит от уровня развития дыхательных мышц. Поэтому совершенствование дыхательных мышц является одной из главных задач построения здорового тела.

Принцип действия **дыхательного тренажера** основан на одновременном использовании физических и физиологических факторов:

- регулируемое механическое сопротивление потоку выдыхаемого воздуха
- низкочастотная вибрация потока выдыхаемого воздуха
- интенсивность выполнения физических упражнений.

Вариация и взаимодействие этих факторов усиливает адаптационный эффект перестройки функциональных систем организма человека/спортсмена для выбранного вида деятельности или вида спорта.

Дыхательный тренажер «НОВОЕ ДЫХАНИЕ» (New Breath):

1. Интенсифицирует процесс совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, повысить его выносливость и работоспособность.

2. Тренировать кардиореспираторную систему спортсмена при выполнении реального тренировочного упражнения, не меняя технику движения и, вследствие этого, повышает эффективность тренировки.

3. Активирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

4. Обеспечивает дополнительную нагрузку на дыхательные мышцы. .

5. Дает возможность, варьируя интенсивность выполнения упражнения, регулировать уровень возникающей гипоксии, что позволяет контролировать характеристики внешнего дыхания.

6. Активизирует анаэробный гликолиз в зоне аэробных нагрузок

7. Позволяет повышать адаптивные возможности организма при выполнении физических нагрузок в условиях «среднегорья».

8. Ускоряет восстановление характеристик внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы в ходе интервально-прерывистой тренировки.

9. Сокращает длительность разминки.

10. Тренирует дыхательные мышцы и кардиореспираторную систему в спортивном и оздоровительном плавании.