

**POLIKLINIKA ROSYJSKIEGO PAŃSTWOWEGO UNIwersYTETU
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, SPORTU I TURYSTYKI**

Moskwa, Sirieniewyj Bulwar 4, 105122

tel./fax: +7-495-166-49-72

**BADANIE KLINICZNE WYKORZYSTANIA OSOBISTEGO INHALATORA I
TRENAŻERA ODDECHU W TRENINGU ODDECHOWYM SPORTOWCÓW**

Przedmiotowe badanie kliniczne osobistego inhalatora i trenera oddechu zostało przeprowadzone przez specjalistę pulmonologa na bazie polikliniki Rosyjskiego Państwowego Uniwersytetu Wychowania Fizycznego, Sportu i Turystyki (Uniwersytet RSUPE). Badanie przeprowadzono na grupie 32 sportowców, uprawiających różne dyscypliny sportu, w tym następujące: pływanie, lekką atletykę, zapasy, podnoszenie ciężarów, siatkówkę oraz koszykówkę. Wśród uczestników badania znalazło się 21 kobiet i 11 mężczyzn.

Przed wykonaniem treningów oddechowych zbadano sprawność oddychania zewnętrznego (ERF) celem wyznaczenia gł. wskaźników charakterystycznych/profilujących: pojemności życiowej płuc VC (Vital Capacity); natężonej pojemności pierwszosekundowej FEV₁ (Forced Expiratory Volume); maks. przepływu wydechowego przy 75%, 50% i 25% powietrza pozostałego, odpowiednio MEF₇₅, MEF₅₀, MEF₂₅ (Maximal Expiratory Flow) i stwierdzono, że wartości tych wskaźników były w normie. Treningi oddechowe z przedmiotowym aparatem prowadzono przez czas 2 tygodni w okresie od stycznia do lutego 2006 roku, wykonując ćwiczenia treningowe w porze wieczornej po treningu fizycznym w 1 godzinę po lekkiej kolacji. Pierwsze ćwiczenia trwały po 5 minut każde, później czas ćwiczeń wydłużono do 20 minut na dzień. Zaobserwowano, że tolerancja treningu była zadowalająca u wszystkich sportowców z badanej grupy.

Po 2 tygodniach treningów oddechowych ponownie zmierzono ww. profil ERF. Odnotowano następujący wzrost wszystkich uwzględnianych parametrów spirometrycznych: VC wzrósł o 20%, FEV₁ wzrósł o 25%, MEF₇₅ wzrósł o 15%, MEF₅₀ wzrósł o 20% i MEF₂₅ wzrósł o 20%. U uczestników badania nie wystąpiły żadne objawy nieżytowe w okresie, który obejmowało badanie; wyrażając własną, subiektywną ocenę, uczestnicy badania stwierdzili u siebie poprawę zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Uznano, że dzięki systemowi refleksogennemu treningów oddechowych z aparatem (u trenujących) pojawia się automatyzm, który zapobiega wysiłkowi fizycznemu ponad normy fizjologiczne. Odbycie kilkutygodniowego treningu z aparatem pozwala osobie trenującej osiągnąć wyższą wytrzymałość. Wiąże się to zarówno z obserwowanym usprawnieniem czynnościowym organizmu, jak też rozwinięciem prawidłowego wzorca oddechowego u różnych sportowców, w placówkach rekreacyjnych, sportowych i ośrodkach medycznych.

prof. dr nauk med. A. W. Smoliński, naczelnny lekarz Polikliniki Uniwersytetu RSUPE

O. M. Bielousowa, specjalista pulmonolog Polikliniki Uniwersytetu RSUPE