

Государственное автономное учреждение Тюменской области
**«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ»**

ул. Мельникайте, 117, г.Тюмень, 625026, тел/факс (3452) 51 72 51, 51 72 52, E-mail: shvsm72@mail.ru
ОКПО 84671805, ОГРН 1077203065510, ИНН/КПП 7203208310/720301001

**Отзыв на использование тренажера «Карбоник» в тренировочном
процессе спортивной команды по биатлону Тюменской области.**

В настоящее время несомненно преимущество спортивных сборов в условиях высокогорья, по сравнению с обычными тренировками. Тренировки на высокогорье способствуют повышению физиологических резервов организма, что отражается в увеличении спортивного мастерства. Однако известен период дезадаптации при попадании спортсмена в горы, который длится от 7 до 10 дней. В данный период спортсмен в результате акклиматизации не способен адекватно тренироваться. Это естественно затрудняет тренировочный процесс и теряется драгоценное время. Использование дыхательного тренажера «Карбоник» при подготовке спортсмена к выезду в горы существенно снижает адаптационный период с 7-10 дней до 1-2 дней. Всего 10-14 дней дыхательных тренировок перед выездом в горы приводит к оптимизации тренировочного процесса, быстрой адаптации спортсмена к высокогорью, экономит время и средства.

С другой стороны спортивные сборы в условиях высокогорья достаточно сложны в организационном и финансовом плане, зависят от погодных условий и т.д. В этой связи тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» позволяют частично заменить выезд в горы. Дыхание с помощью тренажера существенно снижает концентрацию кислорода во вдыхаемом воздухе, что соответствует подъему на высоту 4500-5000 метров. Кроме того, повышенная концентрация углекислого газа, ликвидирует побочные эффекты «чистой гипоксии» в виде дыхательного алкалоза и одышки. Дыхательные тренировки на тренажере «Карбоник» позволяют существенно увеличить физиологические и адаптационные резервы организма.

Кроме того, в условиях ужесточающегося допинг-контроля, очень важно, что дыхательный тренажер «Карбоник» не является фармакологическим средством увеличения адаптационных резервов организма.

Таким образом, дыхательный тренажер «Карбоник» позволяет нам экономить время и средства, увеличивать эффективность тренировок, повышать спортивное мастерство. Мы рекомендуем данный тренажер к использованию спортивными командами Российской Федерации.

Главный тренер

Главный врач



(Туроев)

(Кузнецов)