

## 7.4. Программы терапии P1-P8 «Вакуспорт».

P 1. «Восстановление после тренировок» - снижение синтеза молочной кислоты и креатинкиназы, расслабление, (30 мин.)

Программа P1	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	07	05	06	9	38
Фаза 2	15	06	06	13	46
Фаза 3	21	07	06	18	56
Фаза 4	21	07	06	22	64
Фаза 5	10	07	06	20	60

P 2. Регенерация после соревнований, (30 мин.)

Программа P2	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	07	07	06	09	38
Фаза 2	15	06	06	12	44
Фаза 3	17	08	06	17	54
Фаза 4	21	09	06	21	62
Фаза 5	15	09	06	17	54

P 3. Подготовка и повышение работоспособности спортсменов к тренировкам, (30 мин.)

Программа P3	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	08	06	06	12	44
Фаза 2	06	08	06	17	54
Фаза 3	09	06	06	21	62
Фаза 4	06	09	06	24	68
Фаза 5	09	09	06	19	58

P 4. Тренировка сосудов, капилляризация мышечных волокон, улучшение кровотока, (30 мин.)

Программа P4	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	07	07	06	10	40
Фаза 2	08	06	06	15	50
Фаза 3	07	05	06	20	60
Фаза 4	08	05	06	23	66
Фаза 5	07	07	06	15	50

Р 5. «Реабилитация» - спортивные травмы (разрывы, ушибы, гематомы, растяжения, повреждения сухожилий), (30 мин.)

Программа Р5	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	12	07	06	14	48
Фаза 2	15	08	06	15	50
Фаза 3	21	09	06	18	56
Фаза 4	19	08	06	20	60
Фаза 5	15	07	06	15	50

Р 6. «Реабилитация» - спортивные травмы (растяжение связок, разрыв связок, разрыв жил, трещины и переломы ), (45 мин.)

Программа Р6	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	07	07	09	13	46
Фаза 2	15	08	09	17	46
Фаза 3	21	10	09	18	56
Фаза 4	17	08	09	20	60
Фаза 5	09	05	09	22	64

Р 7. «Лечение ран и ссадин», (30 мин.)

Программа Р7	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	07	07	06	13	46
Фаза 2	13	08	06	15	50
Фаза 3	15	08	06	17	54
Фаза 4	21	09	06	17	54
Фаза 5	07	06	06	20	60

Р 8. «Тренировочные нагрузки на позвоночник» - тракция поясничного отдела позвоночника, (ноги согнуты в коленях), (30 мин.)

Программа Р8	Длительность фазы			Мощность турбины.	
	отрицательного давления (сек.)	паузы (сек.)	общая (мин.)	шаг	мбар*
Фаза 1	10	07	15	13	46
Фаза 2	12	07	15	17	54

\* Данные значения (мбар) являются максимальными и приблизительными уровнями, которые могут измениться в зависимости от изношенности шторки диафрагмы.