САМОЗДРАВ
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Бесплатная горячая линия
8-800-500-04-46
www.samozdrav.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРИМЕНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА «САМОЗДРАВ»

Комплектация

СТАНДАРТ

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОПИСАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА 2
1.1. Назначение тренажера 2
1.2. Устройство тренажера 5
1.3. Подготовка тренажера к работе 6

2. ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ 10
2.1. Методика тренировок 10
2.2. Этапность тренировок 11
2.3. Длительность этапов 14
2.4. Продолжение тренировок 15

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 16

4. ИЗМЕРИТЕЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ДЫХАНИЯ – УСТРОЙСТВО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В ОРГАНИЗМЕ 17
4.1. Подготовка устройства к работе 17
4.2. Порядок пользования устройством 18

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ «САМОЗДРАВ» 20

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

1. ОПИСАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА

1.1. Назначение тренажера

Малоподвижный образ жизни, который сегодня характерен для 80% населения, стал настоящей проблемой современной медицины.

По причине гиподинамии, стрессов, хронических заболеваний у человека нарушается ритм дыхания, что со временем приводит к дефициту в крови естественного сосудорасширяющего вещества – углекислого газа CO_2.

В свою очередь, недостаток углекислоты в крови приводит к спазму сосудов, нарушению кровообращения, возникновению ишемии и, как следствие, большому количеству хронических заболеваний (артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, стенокардии, аритмии, бессонницы, хронической усталости). Также, системная ишемия является одним из ключевых факторов для развития сахарного диабета II типа, артроза, остеохондроза, язвенной болезни желудка, ожирения, запоров. Восстановить нормальный просвет сосудов невозможно за счет приема сосудорасширяющих лекарственных препаратов или БАДов.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Для этого нужно восстановить нормальное содержание CO_2 в организме. Занятия на дыхательном тренажере позволяют улучшить кровообращение и установить правильный ритм дыхания. Тренажер объединил в себе наработки известных специалистов («Дыхательная гимнастика Стрельниковой», «Методика дыхательных упражнений Бутейко») и достижения современной науки. При этом методика занятий на тренажере выгодно отличается от других дыхательных гимнастик простотой использования.

Показания к применению

Тренажер может применяться для лечения и профилактики следующих заболеваний:

- Артериальная гипертензия (повышенное давление);
- Стенокардия;
- Ишемическая болезнь сердца;
- Аритмия;
- Мигрень;
- Бронхиальная астма и хронический обструктивный бронхит;
- Эмфизема легких;
- Очаговый туберкулез легких;
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ);
- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артроз, остеохондроз);
- Нарушение функции желудочно-кишечного тракта;
- Неврозы.

Самой частой причиной всех вышеперечисленных болезней является спазм сосудов, который устраняется регулярным применением тренажера «Самоздрав». В профилактических целях аппарат показан практически здоровым людям и спортсменам в качестве тренажера дыхательных мышц, для формирования правильного дыхательного ритма, повышения физической выносливости, улучшения адаптационных возможностей организма. А также, рекомендуется использовать тренажер для устранения последствий стрессов и снижения уровня эмоционального напряжения.

Противопоказания к применению

• Хронические и инфекционные заболевания в стадии обострения и декомпенсации;

• Дыхательная недостаточность, сопровождающаяся выраженной гипоксемией в сочетании с гиперкапнией;

• Рецидивирующие (повторяющиеся) легочные кровотечения и кровохаркания;

• Период тяжелого гипертонического криза;

• При онкологии период прохождения курса химиотерапии и три месяца после него;

• Острый период постинсультного, постинфарктного состояния (первые 3 месяца после инсульта или инфаркта);

• Период после полостных операций (3 месяца).

При наличии хронических заболеваний тренажер применяется вне стадии обострения. В случае обострения хронического заболевания следует провести необходимое лечение, после чего возобновить занятия.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Возобновлять занятия при перерыве более 3 дней нужно с уменьшением времени занятий (например, при пропуске занятий в течение 14 дней нужно возобновлять занятия с нагрузки на 12-15 минут меньше).

1.2. Устройство тренажера

Тренажер состоит из двух камер:

- Внутренняя – стакан 2 и крышка стакана 3
- Внешняя – емкость 1 и крышка для емкости 4

Внутренняя камера позволяет регулировать физическую нагрузку на организм. Внешняя – необходима для увеличения концентрации углекислого газа и снижения концентрации кислорода во вдыхаемой газовой смеси. Вдыхаемая смесь оказывает благотворное воздействие на организм, аналогичное воздействию физических нагрузок (расширяются сосуды, улучшается кровообращение, уменьшается нагрузка на сердце).
Смесь формируется в камерах и поступает в организм через трубку. Все камеры снабжены отверстиями для прохождения воздуха.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

1.3. Подготовка тренажера к работе

Перед первым применением и в дальнейшем, каждый день необходимо промывать тренажер проточной водой и раз в неделю с моющим средством (мыльный раствор, сода) в теплой воде, прополоскать, просушить. При необходимости все детали тренажера можно дезинфицировать в течение 30 минут 3% раствором перекиси водорода с добавлением бытового моющего средства при температуре 18–24 °С.

Запрещается использовать аппарат, если изменился цвет пластмассы, появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения. Храните тренажер в темном сухом месте, при комнатной температуре.

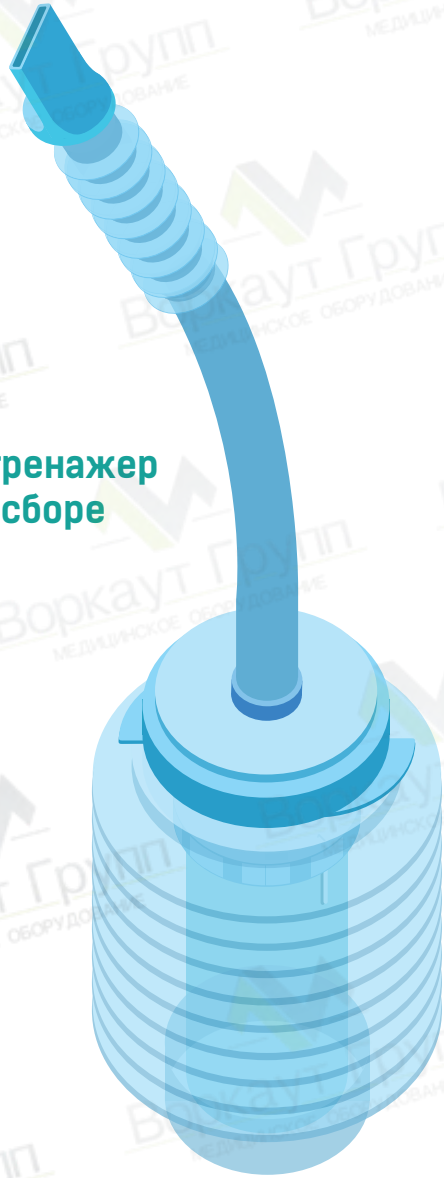
Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Дыхательный тренажер «Самоздрав» в сборе

Комплектация

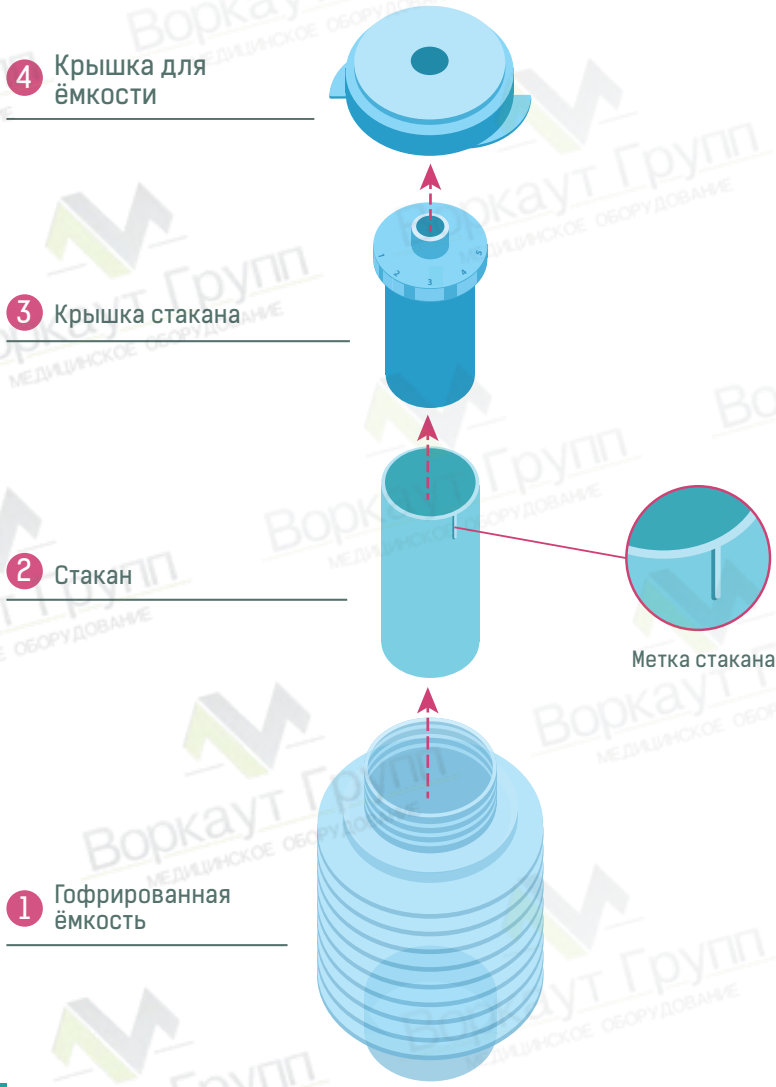
СТАНДАРТ



Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Рисунок 1.1 Конструкция тренажера



Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Рисунок 1.2 Конструкция тренажера

9 Мундштук

Гибкий компенсатор 8

7 Длинная трубка

Ограничитель (втулка) 6

5 Короткая трубка

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

2. ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

2.1. Методика тренировок

Положение тела должно быть удобным, чтобы вы могли спокойно и ровно дышать. Можно заниматься сидя за столом, сидя в кресле (на диване), откинувшись назад, полулежа, лежа (кроме 4 этапа).

Периодичность тренировок:

Занятия необходимо проводить ежедневно. Минимально – 1 раз в день. Но для достижения максимального результата рекомендуется проводить две тренировки в день. Занятие необходимо проводить либо за 30 минут до приема пищи или лекарственных препаратов, либо через 2-3 часа после.

Режим дыхания:

Дыхание – только через тренажер, нос перекрывается специальным зажимом, мундштук помещается в рот.

Важно:

Дыхание должно быть спокойным, ровным. Вдох не должен быть глубоким, а выдох – быстрым, резким. Во время тренировки не должно быть никаких усилий. Если возникает состояние «нехватки воздуха» или острое желание прекратить дыхание с тренажером, тренировку сле-

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

дует прекратить. Обычно подобное наблюдается при первых тренировках или при переходе к очередному этапу. В такой ситуации необходимо несколько дней заниматься, не повышая нагрузку, после чего снова вернуться к прежнему режиму повышения продолжительности занятий.

Время одного занятия:

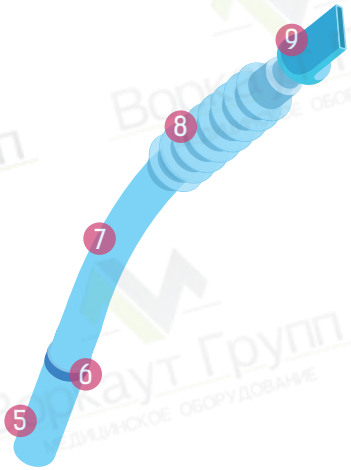
Начинать занятия на каждом этапе следует с 3-10 минут, после чего плавно прибавлять нагрузку (по 1 минуте раз в 1-3 дня), довести ее до полноценной тренировки – 20-30 минут. **Длительность этапа отсчитывается с момента выхода на полноценную тренировку.**

2.2. Этапность тренировок

Курс занятий на ДТ делится на 4 этапа. Приступая к тренировкам начинать необходимо с 1 этапа. Перерывов между этапами делать не нужно.

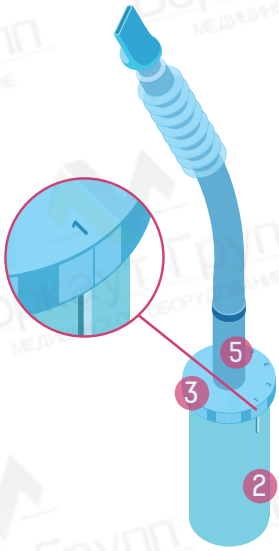
Сборка трубки:

Две части трубки – длинная 7 и короткая 5 – соединяются при помощи ограничителя втулки 6. Гибкий компенсатор 8 одним своим концом соединяется с длинной частью трубки 7, а вторым концом – с мундштуком 9.



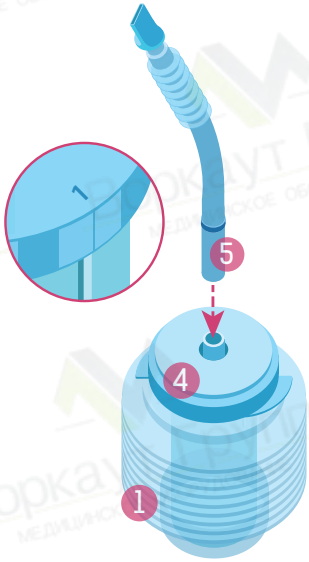
Этап №1:

Длительность прохождения этапа – 1-1,5 месяца
На первом этапе аппарат собирается в упрощенном виде (без гофрированной емкости). Крышка стакана 3 вставляется в стакан 2 так, чтобы против метки стакана была цифра 1 на крышке стакана. Собранная трубка соединяется своей короткой частью 5 с выступом на крышке стакана.



Этап №2:

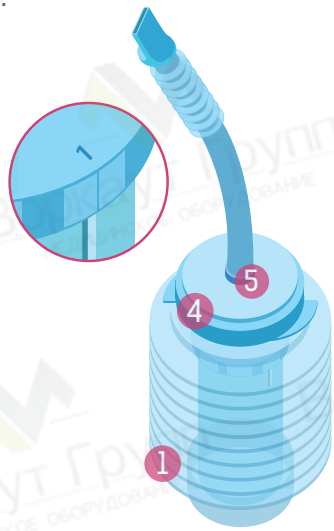
Длительность прохождения этапа – 1-1,5 месяца
На втором этапе собранный стакан (цифра 1 на крышке стакана совпадает с меткой стакана) опускается в гофрированную емкость 1 и с усилием вставляется в ее основание до упора (если дно емкости нагреть под горячей водой, стакан вставляется без усилия). Емкость закрывается крышкой для емкости 4. Собранная труб-



Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

ка соединяется своей короткой частью 5 с выступом на крышке стакана. Таким образом, гофрированная емкость находится в сжатом состоянии.



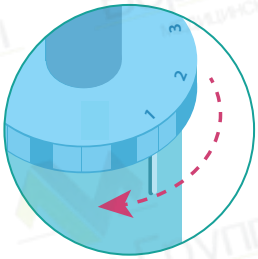
Этап №3:

Длительность прохождения этапа – 2-3 месяца
На третьем этапе собранный стакан (цифра 1 на крышке стакана совпадает с меткой стакана) опускается в гофрированную емкость 1 и с усилием вставляется в ее основание до упора (если дно емкости нагреть под горячей водой, стакан вставляется без усилия). На короткую часть трубки 5 надевается крышка для емкости 4 . Собранная трубка короткой частью соединяется с выступом на крышке стакана. Емкость закрывается крышкой для емкости и растягивается путем поднятия крышки по трубке до ограничителя 6 . Таким образом, гофрированная емкость находится в растянутом состоянии.

Этап №4:

(Существуют ограничения, см. «Длительность этапов»)
Длительность прохождения этапа – 2 месяца. Тренажер собирается согласно третьему этапу. Против метки стакана остается цифра 1. Но перед каждой тренировкой в стакан заливается 3 столовые ложки теплой кипяченой воды.

Доведя время занятий до 20–30 минут, через 15 дней передвинуть цифру на крышке стакана относительно метки стакана с 1 на 2, еще через 15 дней – на 3, еще через 15 дней – на 4.



2.3. Длительность этапов

Количество и продолжительность этапов зависит от состояния здоровья и от возраста человека.

Люди, принимающие сосудорасширяющие препараты или имеющие кардиостимулятор: 1, 2 этапы проходить по полтора месяца, 3 этап – не менее трех месяцев; 4 этап исключается.

Детям (до 12 лет): 1, 2 этап проходить по 1 месяцу, 3 этап – не менее двух месяцев; 4 этап исключается.

Людям старше 70 лет: 1, 2 этапы по полтора месяца, 3 этап – не менее трех месяцев; 4 этап исключается.

Гипертоникам: каждый этап начинать с 3–10 минут, прибавлять по 1 минуте раз в день; время полноценной тренировки 30 минут. При сильно повышенном давлении (выше 170/100) рекомендуется перенести занятие на более позднее/раннее время суток.

Гипотоникам: каждый этап начинать с 1–2 минут, прибавлять по 1 минуте раз в 2–3 дня; время полноценной тренировки 20 минут. Если диастолическое (нижнее) давление часто опускается ниже 60 мм рт.ст., то заниматься нужно только 1 раз в день.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

2.4.Продолжение тренировок:

После прохождения курса занятий на тренажере, улучшив состояние здоровья, не прекращайте полностью дыхательных тренировок. Процесс восстановления нормального содержания углекислого газа в организме и доведения просвета сосудов до нормального состояния рассчитан на 4 – 10 месяцев. При этом, у людей в возрасте,

в результате воздействия накопленных необратимых изменений, процесс восстановления может быть замедлен. Поэтому им рекомендуется продолжать занятия на 2 или 3 этапе ежедневно. Остальным людям для поддержания здоровья полезно регулярно проводить тренировки, занимаясь 2 – 3 раза в неделю.

Если Вы прекратили тренировки и не занимались более 3 месяцев, то занятия рекомендуется начинать с первого этапа. При перерыве менее 3 месяцев занятия возобновлять с этапа, предыдущего тому, на котором Вы прекратили занятия.

У некоторых людей может наблюдаться состояние, которое воспринимается как обострение заболеваний (чаще это бывает при слишком резком переходе с этапа на этап или занятиях с чрезмерной интенсивностью, через силу). Это естественное проявление процесса оздоровления – не обострение болезни, а восстановление работы нервных рецепторов, которые передают в мозг информацию о болезненном состоянии органа. Такое состояние носит кратковременный характер, поэтому занятия не нужно прекращать. При необходимости, можно снизить время тренировок на 5-10 минут.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Тренировка не должна сопровождаться каким-либо напряжением. Не следует проводить сеанс в явно раздраженном состоянии.

2. После употребления алкоголя тренировки следует проводить только на следующий день.

3. Если последовательно и правильно выполнять правила, изложенные в инструкции, то во время сеанса человеку не приходится прилагать физических или волевых усилий. Внимание: не надо пытаться «ускорить процесс», «получить ощутимую нагрузку», так как это приводит к резкому замедлению процесса восстановления или его прекращению, а также к ухудшению достигнутых показателей.

4. Во время тренировки при необходимости отвлечься (чихание, кашель, сглатывание слюны и др) допускается прерывать дыхание на 3–5 секунд, после чего надо продолжить тренировку в том же режиме. Если перерыв произошел более чем на 5 секунд – нужно прекратить тренировку.

5. В начале занятий или при переходе с этапа на этап может проявляться реакция саногенеза – очищения организма. Она проявляется повышением слюноотделения или сухостью во рту, выделениями из носа, слезотечением, учащенным мочеиспусканием, возможны жидкий стул или повышение артериального давления. Эти симптомы могут проявляться в течение 1–2 недель. Прекращать тренировки в этом случае не следует.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

4. ИЗМЕРИТЕЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ДЫХАНИЯ

Содержание углекислого газа в организме человека в состоянии покоя (сразу после сна или после 40 минут неподвижности) – показатель, который позволяет оценить степень отклонения от нормы основных физиологических и биохимических параметров. От количества углекислоты в артериальной крови зависит полнота кровоснабжения и кислородообеспечения всего организма. Содержание CO_2 можно оценить путем измерения интенсивности дыхания.

Минутный объем дыхания (МОД) – объем воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого человеком за 1 минуту.

4.1.Подготовка устройства к работе

Для измерения нужно собрать прибор в следующем виде: камера свернута, т.е. в ней отсутствует воздух, собранная трубка соединяется своей короткой частью 5, с выступом распределителя.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

4.2.Порядок пользования устройством

Измерение проводится утром, сидя, натощак, перед приемом лекарственных препаратов. Нос закрывается пальцами, зажимом или ватой. Мундштук берется в рот. Дыхание должно быть спокойным, ровным, без задержек. И вдох, и выдох осуществляются через трубку, без отрыва ее ото рта.

При помощи часов с секундной стрелкой определяется время от начала заполнения камеры до его завершения. Момент заполнения камеры определяется визуально (камера становится похожа на надутую подушку).

После измерения воздух нужно стравить при помощи нажатия на клапан для спуска воздуха. Измерение рекомендуется проводить раз в 2-3 месяца. Измеряются показатели интенсивности дыхания три дня подряд, после чего определяется среднее значение, которое отмечается в таблице.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Значение МОД и концентрация CO2 в зависимости от времени заполнения камеры определяются по таблице:

	Время заполнения	МОД, л/мин	CO2, %	Дата замера
3 – 10 мес.	50 сек	17,3	3,3	
	1 мин 00 сек	13,0	3,5	
	1 мин 10 сек	11,1	3,6	
	1 мин 20 сек	9,8	3,8	
	1 мин 30 сек	8,7	3,9	
	1 мин 40 сек	7,8	4,1	
	1 мин 50 сек	7,1	4,2	
	2 мин 00 сек	6,5	4,4	
	2 мин 10 сек	6,0	4,5	
	2 мин 20 сек	5,6	4,7	
	2 мин 30 сек	5,2	4,8	
	2 мин 40 сек	4,9	5,0	
	2 мин 50 сек	4,6	5,1	
	3 мин 00 сек	4,3	5,3	
	3 мин 10 сек	4,1	5,4	
	3 мин 20 сек	3,9	5,6	
	3 мин 30 сек	3,7	5,7	
	3 мин 40 сек	3,5	5,9	
Норма	3 мин 50 сек	3,4	6,0	
	4 мин 00 сек	3,3	6,2	
	4 мин 10 сек	3,1	6,3	
	4 мин 20 сек	3,0	6,5	

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНАЖЕРЕ «САМОЗДРАВ»

Дыхательный тренажер «Самоздрав» является медицинским изделием. Регистрационное удостоверение выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения № РЗН 2014/1595 от 7 мая 2014г. Эффективность тренажера доказана клиническими испытаниями, проведенными с 09.12.2013 по 04.03.2014г. в ФГБУ «Федеральный научный центр трансплантологии и искусственных органов имени академика В.И.Шумакова» Минздрава России.

Посмотреть видеоинструкцию по методике дыхания на тренажере, видеолекции, отзывы клиентов и получить он-лайн консультацию физиолога («Задать вопрос») вы можете на сайте www.samozdrav.ru. Консультация специалиста по телефону горячей линии 8-800-500-04-46 с 8:00 до 16:00 в будние дни (время московское, звонок бесплатный с любого номера России, в т.ч. мобильного).

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ТУ 9444-001-75160460-2013 ПАСПОРТ

1.Назначение

Дыхательный тренажер представляет собой оригинальное портативное устройство, предназначенное для дыхательных тренировок с целью профилактики и лечения различных бронхо-легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, и повышения адаптационных возможностей организма. Тренажер обеспечивает тренировку дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления дыханию, как при вдохе, так и при выдохе. Кроме того, осуществляется дыхательная тренировка в режиме так называемого «адаптационного дыхания», обеспечивающего физиологическую адаптацию организма в условиях повышенной концентрации углекислого газа и пониженного содержания кислорода во вдыхаемой газовой смеси. Лечебно-профилактический эффект при заболеваниях не только дыхательной, но и других систем организма обеспечивается созданием гипоксически-гиперкапнической газовой смеси, стимулирующей иммунно-приспособительные механизмы.

2.Комплектность

Стакан (1 шт.); крышка стакана (1 шт.); дыхательная трубка в сборе с ограничителем (1 шт.); гибкий компенсатор (1 шт.); мундштук (1 шт.); емкость (1 шт.); крышка для емкости (1 шт.); зажим для носа (2 шт.); инструкция по применению (1 шт.).

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

3. Техника безопасности

При необходимости все детали тренажера можно дезинфицировать в течение 30 минут 3% раствором перекиси водорода с добавлением бытового моющего средства при температуре 18–24 °С. Запрещается использовать аппарат, если изменился цвет пластмассы, появились трещины или другие дефекты, делающие его непригодным для применения. **Хранить тренажер в темном сухом месте, при комнатной температуре.**

4. Свидетельство о приемке

Тренажер соответствует техническим условиям.
Дата выпуска на упаковке.

5. Гарантии изготовителя

Изготовитель гарантирует исправность тренажера в течение 15 месяцев с даты продажи. Срок годности 3 года.

6. Порядок предъявления рекламаций

Рекламации в установленном порядке предъявляются предприятию-изготовителю по адресу:
Россия, 442023, г.Самара, проезд 9 мая, д. 18. ООО НПП «Самоздрав». Тел. 8-800-500-0446.

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

САМОЗДРАВ
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

ООО НПП «Самоздрав» как изготовитель гарантирует соответствие дыхательного тренажера «Самоздрав» техническим условиям при соблюдении правил транспортирования, хранения и эксплуатации.

Дата производства указана на упаковке

Срок гарантии 15 месяцев с даты продажи/покупки тренажера

Претензии в установленном порядке
предъявляются производителю-изготовителю:
Адрес: 443023, г. Самара, проезд 9 мая, д. 18
ООО НПП «Самоздрав»

Бесплатная телефонная линия по России:
8-800-500-04-46
E-mail: info@samozdrav.ru

Дата покупки _____

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03

Заказать и купить
Дыхательный тренажер
Самоздрав «Стандарт»
можно на сайте workaut.by

Или по телефонам
Или позвонить по номерам
+375-17-388-92-92
+375-29-612-93-03