



ТРЕНАЖЁР-СИМУЛЯТОР ВЫСОТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОРТАТИВНЫЙ



## Руководство по эксплуатации

(Технический паспорт)  
РЭ 32.30.15-001-17434932-2022  
ОКПД2 32.30.15.299

## УВАЖАЕМЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Благодарим Вас за приобретение тренажера GIPOX® - персонального портативного симулятора высоты (далее по тексту - тренажер). В ваших руках уникальный тренажер, который разработан командой высококлассных специалистов. Дата регистрации патента 12.05.2022г.

Перед началом использования тренажера просим Вас внимательно ознакомиться с настоящим руководством и следовать указанным в нем рекомендациям. Проверить целостность упаковки и конструкции тренажера. Строго соблюдайте требования по технике безопасности.

Предприятие-изготовитель оставляет за собой право вносить конструктивные изменения для улучшения качественных характеристик и товарного вида тренажера. Ваши отзывы и замечания по работе тренажера, а также предложения по улучшению его конструкции и удобству применения присылайте на адрес изготовителя.

Настоящее руководство является собственностью компании ООО «Синто Групп». Право на использование информации принадлежит исключительно компании ООО «Синто Групп». Любое неправомерное использование или воспроизведение настоящей информации является нарушением авторских прав компании.

ООО «Синто Групп» не несет ответственность в случае травмы и/или ущерба, нанесенного в результате обращения с тренажером; использования неисправного тренажера; использования тренажера не по назначению.



Беречь от влаги



Изготовлено из нетоксичного материала



Беречь от солнечных лучей



Не загрязнять окружающую среду

## Оглавление

1 Общие сведения .....	4
2 Условия эксплуатации .....	4
3 Требования техники безопасности .....	4
4 Комплектация .....	5
5 Подготовка к работе и использование .....	6
6 Принцип работы .....	7
7 Тренировки на тренажере .....	8
8 Предостережения .....	10
9 Уход и хранение .....	10
10 Транспортировка и хранение .....	10
11 Гарантийные обязательства .....	10
12 Требования к утилизации .....	11
13 Информация о сертификации .....	11
14 Свидетельство о приемке .....	11
15 Порядок предъявления рекламаций .....	11
16 Часто задаваемые вопросы .....	12
17 Приложение А: Календарь тренировок .....	15

## ➔ 1 Общие сведения

Тренажер GIPOX® разработан на основе результатов исследований, удостоенных Нобелевской премии по физиологии и медицине в 2019 году в области адаптации клеток к гипоксии<sup>1</sup>.

Тренажер предназначен для проведения пассивной нормобарической интервальной гипокси-нормоксической тренировки, людям с различным уровнем физической подготовки, а также спортсменам различных видов спорта, в условиях максимальной безопасности. Как способ моделирования тренировок в условиях высокогорья, с возможностью выбора и управления высотой от 750 до 8 000 метров, и как средство адаптации к гипоксии при подготовке к соревнованиям на равнине.

Пригоден для самостоятельного использования в домашних условиях, а также для использования лицами без специального медицинского образования.

### **Тренажер рекомендован к использованию:**

- повышения физической выносливости
- восстановления организма после тяжелых физических нагрузок
- повышения стрессоустойчивости
- повышения эффективности тренировок у спортсменов
- снижения утомляемости
- нормализации сна
- улучшения способности поглощения кислорода тканями организма
- адаптации организма перед восхождением
- программы комплексной реабилитации (следует проконсультироваться с врачом)

Возможность применения тренажера в любых других целях должна быть согласована с изготовителем. Применение тренажера не по назначению, может привести к его выходу из строя и (или) привести к неблагоприятному воздействию на организм пользователя. Гарантия в этих случаях теряет силу!



*Любое другое использование тренажера считается использованием не по назначению!*

## ➔ 2 Условия эксплуатации

Эксплуатация тренажера при температуре окружающей среды от +15°C до +35°C, при условии исключения попадания влаги внутрь корпуса

## ➔ 3 Требования техники безопасности



*Не допускается просыпание содержимого из картриджа «Гипомикс»!  
Вызывает ожоги при попадании содержимого на кожу и слизистую глаз!  
При попадании содержимого на кожу и глаза немедленно обратитесь к врачу*

Картридж «Гипомикс» утилизировать в порядке, указанном в разделе 12.

При попадании содержимого на кожу и глаза - промыть проточной водой в течение 10 мин.

При проглатывании содержимого - прополоскать ротовую полость водой; обильное питье воды.

<sup>1</sup> <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2019/press-release/>



*Перед началом тренировки рекомендуем получить рекомендации врача об отсутствии причин, которые могут стать противопоказанием для нахождения в условиях высокогорья*

### **Предостережение при применении:**

- Не следует использовать тренажёр для лечения!
- При появлении головокружения или тошноты - немедленно прекратить сеанс, вынуть мундштук изо рта (снять маску) и подышать свежим воздухом.
- Не допускается длительное снижение SpO<sub>2</sub>% (сатурации) ниже 80%!
- Недопустимо использовать тренажер на высоте более 3000 метров, если только не проводится тренировка в экстремальных условиях, или уже не пройдена акклиматизация на этой высоте.
- Не допускается использование тренажёра во время выполнения любой физической активности: бег, гребной тренажер, езда на велосипеде или другое, а также во время управления транспортным средством.
- Не рекомендуется отклоняться от запланированного календаря тренировок.
- При дыхании через маску её следует держать в руке во время сеанса. Нельзя закреплять её на голове никаким образом!

## **➡ 4 Комплектация**

Комплектация тренажера указана в таблице 1.

*Таблица 1 - Комплект поставки тренажера*

№	Наименование изделия / материала	«ГИПОХ 5» курс на 15 тренировок	«ГИПОХ 5 ПУЛЬС» курс на 15 тренировок	«ГИПОХ 15» курс на 45 тренировок	«ГИПОХ 15 ПУЛЬС» курс на 45 тренировок
1	Картридж «Гипомикс»	5	5	15	15
2	Крышка	1	1	1	1
3	Соединитель угловой	1	1	1	1
4	Мундштук	1	1	1	1
5	Носовой зажим	1	1	1	1
6	Маска лицевая	1	1	1	1
7	Соединитель прямой	1	1	1	1
8	Бактериальный фильтр	1	1	1	1
9	Стакан «Симулятор высоты»	3	3	3	3
10	Пульсоксиметр	-	1	-	1
11	Пакет для хранения картриджа «Гипомикс»	1	1	3	3
12	Паспорт, совмещенный с руководством по эксплуатации	1	1	1	1
13	Упаковка транспортная	1	1	1	1

Комплектация «ГИРОХ 5 Пульс» курс на 15 тренировок



1. Картридж «Гипомикс» - 5
2. Крышка - 1
3. Соединитель угловой - 1
4. Мундштук - 1
5. Носовой зажим - 1
6. Маска лицевая - 1
7. Соединитель прямой - 1
8. Бактериальный фильтр - 1
9. Стакан «Симулятор высоты» - 3
10. Пульсоксиметр - 1
11. Пакет для хранения картриджа «Гипомикс» - 1
12. Руководство по эксплуатации - 1
13. Упаковка транспортная - 1

## ➔ 5 Подготовка к работе и использование

**Порядок подготовки тренажера к работе :**

1. Ознакомьтесь с содержимым комплекта
2. Извлеките из герметичного пакета Картридж «Гипомикс» (1) и плотно закрепите на его верхней части Крышку (2)
3. Соедините последовательно с Крышкой (2), Соединитель угловой (3), далее Бактериальный фильтр (8) и следом Мундштук (4) или Маска\* (6) по Вашему выбору
4. Достаньте из упаковки стаканы «Симулятора высоты» (9)
5. Подсоедините с учетом Вашей подготовки Один/Два/Три стакана «Симулятора высоты» (9) ко дну Картриджа «Гипомикс» (1)
6. Тренажёр GIPOX® готов к началу тренировки
7. Следуйте рекомендациям, описанным в Главе 7 «Тренировки на тренажере»
8. Обязательно! перед началом тренировки установите Пульсоксиметр (10) на палец согласно инструкции для Пульсоксиметра

*\*Для присоединения Маски (6) к Бактериальному фильтру (8), вместо Мундштука (4), используйте Соединитель прямой (7).*

Внешний вид тренажера в сборе приведен на рисунке 1.

Рисунок 1 - Вид тренажера в собранном виде



## ➔ 6 Принцип работы

Тренажёр обеспечивает переработку состава вдыхаемого воздуха, снижая процентное содержание кислорода. При этом он предотвращает поступление углекислого газа в легкие.

Схема работы приведена на Рисунке 2.

Сводные характеристики воздуха на этапах работы тренажера при одном полном цикле приведены в Таблице 2.

Таблица 2

Состав воздуха	Допустимое содержание, %		
	во вдыхаемом воздухе	в выдыхаемом воздухе	в очищенном и регенерированном воздухе
N <sub>2</sub>	78,5	74	78-86
O <sub>2</sub>	21	13	8-16
CO <sub>2</sub>	0,04	5,2	0,01
H <sub>2</sub> O (водяной пар)	0,5	6,2	6
Итого	100	100	100



Рисунок 2

Как правило, каждый стакан «Симулятора высоты» примерно соответствует высоте 1500 м. Таким образом, стопка из 3 стаканов «Симуляторов высоты» (9) примерно соответствует высоте 4500 метров. Увеличивая количество стаканов «Симуляторов высоты», можно имитировать условия нахождения на высоте от 1500 до 8000\* м. (\*Дополнительная опция по запросу).

## ➔ 7 Тренировки на тренажере

### Методика тренировок:

Тренировки с помощью тренажёра следует проводить в помещении или на улице, сидя в удобном положении, чтобы вы могли спокойно и ровно дышать. Дыхание должно быть спокойным, ровным без усилий и без задержек. При ощущении состояния «нехватки воздуха» сделайте глубокий вдох.

Сеансы с GIPOX проводятся в любое удобное время с соблюдением следующих рекомендаций:

- за 1,5 – 2 часа до Основной тренировки или через 1,5 – 2 часа после Основной тренировки
- не позже, чем за 1,5 – 2 часа до сна.

### Сеанс тренировки состоит из 6 циклов по 10 минут

#### Цикл состоит двух фаз – «Активная» и «Отдыха»:

#### Фаза «Активная» (гипоксическая) дыхание через Тренажер – 6 минут:

1. Установите Пульсоксиметр на палец и проверьте показатели сатурации SpO<sub>2</sub> %,
2. Закрепите Носовой зажим (5) (Носовой зажим с маской не используйте),
3. Таймер установите на 6 минут и запустите время,
4. Возьмите в руку Тренажер GIPOX и поместите Мундштук (4) в рот или прислоните Маску (6) к лицу рукой (если используете маску),
5. Дышите спокойно равномерно без рывков, вдыхая воздух из тренажёра и выдыхая воздух в него,
6. Наблюдайте за показаниями сатурации SpO<sub>2</sub> % на пульсоксиметре,
7. Через 6 минут снимите Носовой зажим (или маску) и дышите без тренажера.



- Нельзя закреплять маску на голове, маску необходимо всегда держать руками.
- Вдыхать и выдыхать только через тренажёр, при этом не убирайте маску или носовой зажим.
- Во время первого использования тренажёра желательно нахождение рядом человека, осведомлённого о целях и правилах тренировки.

#### Фаза «Отдыха» (нормоксическая) БЕЗ Тренажера – 4 минуты:

1. Установите таймер на 4 минуты и начинайте дышать окружающим воздухом.
2. Не снимайте Пульсоксиметр и следите за показателями. Уровень насыщения крови кислородом (сатурация) и пульс придут в норму через 1 минуту.

*Повторите каждую Фазу поочередно по 6 раз.*

*Продолжительность всего сеанса должна быть не более 60 минут!*

*Полный курс состоит из 15 тренировок по 60 минут каждый день.*

*Затем следует период отдыха 15 дней, при необходимости курс тренировки повторяется.*

Календарь тренировок приведен в Приложении А.

Для поддержания физического статуса рекомендуется проводить поддерживающие тренировки (или «поддержки») после основного курса, как указано в Приложении А 1.

Во время первой 15-дневной тренировки рекомендуется достигать целевого значения уровня насыщения крови кислородом, как показано в Таблице 3 (показатели SpO<sub>2</sub> для активной фазы тренировки).



Таблица 3

Дни	Значения уровня SpO <sub>2</sub> %	Эквивалент высоты, метров
1-2	91–88	3 000
3-4	88-86	3 900
5-6	85-83	4 600
7-10	82-80	5 500
11-15	80-75	6 700

### Общие рекомендации

- Контролируйте показатели SpO<sub>2</sub>% и частоту сердечных сокращений (ЧСС) на протяжении всего сеанса тренировки.
- ЧСС не должно быть ниже 60 ударов в минуту.
- В фазе «Отдыха» показатель SpO<sub>2</sub>% должен составлять 98–99%.
- В «Активную» фазу с тренажером показатель SpO<sub>2</sub>% будет постепенно снижаться. Показатель сатурации должен быть не ниже 75% и не выше 94%.
- В «Активную» фазу изменение уровня насыщения крови кислородом проявится в течение 2 минут.
- Показания уровня насыщения крови кислородом могут постоянно колебаться в пределах 2–3%, что является нормой.
- Подбор высоты тренировки, Увеличение/Уменьшение уровня насыщения крови кислородом, достигается за счет изменения количества стаканов «Симулятор высоты» (9). Для проведения экстремальных тренировок (симуляция высоты более 6000 метров) используется дополнительная насадка (опция, по запросу).

### Пульсоксиметр

Пульсоксиметр имеет решающее значение для измерения уровня насыщения крови кислородом и частоты сердечных сокращений во время тренировки, он показывает количество переносимого кислорода в крови, дает возможность контролировать показатели.

На уровне моря максимальное значение должно составлять около 98%. При подъеме на высоту 3000 м - оно снижается до 90%, а при подъеме на высоту 6000 м - до 80%, при этом любой показатель ниже 94% является признаком «гипоксии».

В Таблице 4 показано, как увеличение высоты снижает барометрическое давление и вызывает снижение уровня насыщения крови кислородом у людей.

Таблица 4

Высота	Расчетное значение барометрического давления (мм рт. ст.)	Изменение уровня насыщения крови кислородом SpO <sub>2</sub> %
Уровень моря	760	97%
1500 метров	630	93%
2300 метров	570	92-90%
4600 метров	425	86%
6100 метров	352	76%

\* For Mountaineering, 4-е издание, под ред. д. м. н. Джеймса А. Уилкерсона, 1992, «Альпинисты». Сиэтл, штат Вашингтон

## ➔ 8 Предостережения

Не допускается использовать совместно с тренажером комплектующие изделия и детали, не включенные в комплектацию производителя, а также изменять конструкцию тренажёра



*Не допускается использование тренажера при:*

- острых инфекционных заболеваний
- индивидуальной непереносимости кислородной недостаточности
- обострений хронических заболеваний
- заболеваний сердца
- очень высоком\низком артериальном давлении
- заболеваниях крови
- онкологических заболеваниях
- аутоиммунных заболеваниях

- Не допускается использование тренажера в движении, во время работы или при физических нагрузках!
- Не рекомендуется снимать Пульсоксиметр на протяжении всего сеанса.
- Нельзя допускать падение насыщения крови кислородом ( $SpO_2\%$ ) ниже 75% более 6 минут. По мере падения уровня  $SpO_2\%$  частота сердечных сокращений увеличивается, дыхание учащается.
- Если показатель  $SpO_2\%$  падает ниже 75%, необходимо сделать 2 глубоких вдоха и выдоха через тренажер. Если значение не поднимается – снять маску и дышать нормальным воздухом до восстановления значений  $SpO_2$  выше 75%.

## ➔ 9 Уход и хранение

- Картридж «Гипомикс» (1) хранить только в закрытом Пакете для хранения картриджа «Гипомикс» (11). Недопустимо хранить Картридж «Гипомикс» в открытом состоянии, во избежания потери им своих свойств.
- После каждой тренировки высушить мембраны «Симулятора высоты», пластиковые детали протереть насухо и уложить в упаковку.
- После трех тренировок промыть тёплой водой: мембраны «Симулятора высоты», Соединитель угловой и Мундштук (или Маску). Старайтесь не повредить мембраны и дайте им полностью высохнуть на воздухе.

Картриджи «Гипомикс» рассчитан на 3–4 тренировки, после чего картридж подлежит замене!  
Бактериальный фильтр рассчитан на 15 дней тренировки, после чего его необходимо заменить!

### **ЗАПРЕЩЕНО:**



- Разбирать Картридж «Гипомикс» (1)!
- Мыть и допускать контакт Картриджа «Гипомикс» (1) с водой! При контакте с водой дальнейшее его использование запрещено! Картридж «Гипомикс» (1) необходимо немедленно утилизировать и заменить на новый;
- Бактериальный фильтр промывать водой!
- Использовать и наносить какие-либо химические элементы (включая ароматические эссенции или масла) в элементы тренажёра.

## ➡ 10 Транспортировка и хранение

Транспортировка тренажера допускается всеми видами крытого транспорта, в соответствии с правилами перевозок, действующими на данном виде транспорта.

Отправка тренажеров в районы Крайнего Севера и приравненные к ним районы - по ГОСТ 15846–2002.

Тренажёр должен храниться в недоступном для детей месте, вдали от мест хранения пищевых продуктов, товаров бытовой химии и лекарственных препаратов.

Во время хранения не допускаются нарушение герметичности упаковки и просыпания содержимого Картриджа «Гипомикс» (1).

Температура хранения от +15°C до +25°C, при максимальной влажности воздуха 70% и отсутствии непосредственного воздействия солнечных лучей.

## ➡ 11 Гарантийные обязательства

Изготовитель ООО «Синто Групп» гарантирует соответствие тренажёра требованиям ТУ 32.30.15–001–17434932–2022 при соблюдении правил транспортировки, хранения и эксплуатации. Срок годности 18 месяцев со дня производства. Срок службы 1 год. Гарантийный срок 30 дней. Предприятие-изготовитель не несёт ответственности в течение гарантийного срока эксплуатации в случаях:

- механических повреждений тренажёра при перевозке и хранении;
- ненадлежащего его монтажа и использования;
- неисправностей, вызванных внешним и (климатическими, механическими) воздействиями, не оговоренными в настоящем паспорте;
- доработки и внесения изменений в конструкцию.

## ➡ 12 Требования к утилизации

Конструкция и материалы, из которых изготовлен тренажёр, не наносят вред окружающей природной среде и здоровью человека при его надлежащем хранении, транспортировании, использовании.

Тренажёр должен утилизироваться как бытовые отходы в соответствии с действующими нормативными документами.

Картридж «Гипомикс» следует поместить в плотно закрывающийся пакет и утилизировать в бытовые отходы. Недопустимо вскрытие картриджа «Гипомикс» и высыпание содержимого.



*Запрещается сброс содержимого картриджа на почву, в водоёмы и канализацию!*

Остальные элементы конструкции тренажёра могут быть утилизированы как бытовые отходы

## ➔ 13 Информация о сертификации

GIPOX® тренажер симулятор высоты персональный портативный не является медицинским изделием и не подлежит обязательной сертификации. При использовании в целях реабилитации необходимо проконсультироваться с врачом.

Сертификат Соответствия - Регистрационный номер  
РОСС RU.32001.04ИБФ1.ОСП18.00000 от 13.01.2023



Эффективность и безопасность доказана проведенными исследованиями: ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЙ (анализа) №25177-ВНИ/23 от 16.01.2023  
ТУ 32.30.15-001-17434932-2022

### **Производитель:**

ООО «Синто Групп» по адресу: 115516, г. Москва, ул. Промышленная д.11

Контактный телефон: +7 (495) 211-18-04

E-mail: [info@gipox.ru](mailto:info@gipox.ru)

Сайт: [www.gipox.ru](http://www.gipox.ru)

Получить консультацию по тренировке и оставить отзыв можно по адресу [info@gipox.ru](mailto:info@gipox.ru)

Телеграм канал: [https://t.me/gipox\\_marathon](https://t.me/gipox_marathon) (программы, пояснения, ответы на вопросы)

## ➔ 14 Свидетельство о приемке

GIPOX® Тренажер симулятор высоты персональный портативный соответствует ТУ 32.30.15-001-17434932-2022. Дата приемки указана на упаковке.

## ➔ 15 Порядок предъявления рекламаций

Претензии в установленном порядке предъявляются предприятию изготовителю в письменном виде по адресу: ООО «Синто Групп» 115516, г. Москва, ул. Промышленная д.11, Офис 9.  
Контактный телефон: +7 (495) 211-18-04 E-mail: [info@gipox.ru](mailto:info@gipox.ru) Сайт: [www.gipox.ru](http://www.gipox.ru)

## ➔ 16 Часто задаваемые вопросы

**Что делать, если уровень насыщения крови кислородом не падает при использовании «GIPOX»?**

Убедитесь, что вы дышите спокойно, равномерно без глубоких и резких вдохов и выдохов. Если после 5 минут дыхания желаемый уровень насыщения крови кислородом все еще не достигнут, попробуйте добавить дополнительный стакан «Симулятора высоты». Убедитесь, что тренажер собран правильно и при дыхании воздух не выходит в щели между маской и лицом, а в случае дыхания через мундштук нос закрыт зажимом для носа.

**Когда я начинаю дышать с помощью тренажера «GIPOX», какие делать вдохи - длинные и глубокие или короткие поверхностные вдохи?**

Лучше всего дышать нормально, как если бы вы отдыхали сидя на диване. Если вы дышите глубоко и тяжело, уровень кислорода может не снизиться или скакать. Если вы «потягиваете» воздух, делая неглубокие вдохи, уровень насыщения крови кислородом будет падать быстрее. Идея состоит в том, чтобы повторно вдохнуть воздух, который вы только что выдохнули, и немного смешать его со свежим воздухом, поступающим в нижнюю часть стопки. Легкое дыхание ускорит падение уровня насыщения крови кислородом до целевого значения. Глубокие, тяжелые вздохи приводят к тому, что выдыхаемый воздух полностью выдувается из нижней части цилиндра, что приводит к напрасной трате ваших усилий.

### **Обязательно ли использовать пульсоксиметр для тренировок?**

Обязательно! С помощью пульсоксиметра вы контролируете пульс и сатурацию (насыщение крови кислородом). Опираясь на эти показатели, вы точно можете определить уровень высоты тренировки (соотношение указано в таблице 4 Руководства)

### **Повлияет ли тренировка с «GIPOX» на мои обычные тренировки?**

Да, это может произойти в некоторых случаях. Незначительное снижение физической формы может быть на 3–6 день первой 15-дневной программы. Это нормально, потому что ваше тело приспосабливается к стрессу, вызванному ИГТ, в условиях смоделированной высоты. Если это происходит, значит, тренажер «GIPOX» работает правильно. Главное не прекращать эту работу! Планируйте свои тренировки на эти дни так, чтобы они были легкими по объему и интенсивности. Улучшение должно наступить к восьмому дню, а затем прогрессировать. Ведите учет занятий и своего самочувствия во время каждой тренировки для долгосрочного наблюдения за тренировочным процессом.

### **Почему дышать нужно в интервальном режиме: гипоксия и нормоксия. Достаточно ли одного часа тренировок в день?**

Учеными доказано, что именно интервальная гипоксия способна запустить стимуляцию всех органов и систем. Фаза гипоксии должна быть не менее 4 минут и не более 6 минут. Тренировка в течение часа курсом из 15 дней по эффекту сравнима с месяцем пребывания в горной местности. Это достаточно для получения эффекта адаптации к высоте и повышения уровня выносливости. Что выбрать для тренировки маску или мундштук?

Лицевая маска позволяет спокойно дышать, проглатывать слюну. Для тренировок с мундштуком нужно обязательно использовать зажим для носа. Некоторые люди считают, что с помощью мундштука можно быстрее добиться падения уровня насыщения крови кислородом. В целом, мундштук более эффективен. Маска удобна для начинающих или ослабленных людей.

## **17 Приложение А: Календарь тренировок**

### **Пояснения к календарю тренировок для подготовки к соревнованиям (образец)**

График тренировок разработан для повышения выносливости перед соревнованиями, которые проходят с интервалом в две недели.

Обратите внимание, что в начале 5-дневной «поддержки» ваш целевой показатель уровня насыщения крови кислородом должны быть в диапазоне 80%.

Поддерживающие тренировки с GIPOX® не должны совпадать с днями соревнований. Интервал между поддерживающими тренировками и соревнованиями должен быть 4–5 дней.

Положительный эффект от 5-дневной «поддержки» сохраняется не менее 15 дней и достигают пика работоспособности в период с 3 по 13 день.

Календарь тренировок для повышения выносливости (марафон, триатлон, лыжный спорт, альпинизм, единоборства) приведен в таблице А.1.

Таблица А.1. - Календарь тренировок для повышения выносливости (образец)

№	День	Календарь основной тренировки	День тренировки с ГИОХ	День без ГИОХ	Длительность тренировки	ЧСС в покое	Исходный уровень насыщения крови O <sub>2</sub>
1	Пн	Тренировка	1		60 минут	91/89	
2	Вт	Тренировка	2		60 минут	91/89	
3	Ср	Разгрузка	3		60 минут	91/89	
4	Чт	Тренировка	4		60 минут	88/86	
5	Пт	Тренировка	5		60 минут	88/86	
6	Сб	Тренировка	6		60 минут	85/83	
7	Вс	Тренировка	7		60 минут	85/83	
8	Пн	Отдых	8		60 минут	82/80	
9	Вт	Тренировка	9		60 минут	82/80	
10	Ср	Тренировка	10		60 минут	82/80	
11	Чт	Тренировка	11		60 минут	82/80	
12	Пт	Тренировка	12		60 минут	82/80	
13	Сб	Тренировка	13		60 минут	82/80	
14	Вс	Тренировка	14		60 минут	78/75	
15	Пн	Отдых	15		60 минут	78/75	
16	Вт	Тренировка		1			
17	Ср	Тренировка		2			
18	Чт	Тренировка		3			
19	Пт	Разгрузка		4			
20	Сб	Соревнования		5			
21	Вс	Отдых		6			
22	Пн	Тренировка		7			
23	Вт	Тренировка		8			
24	Ср	Тренировка		9			
25	Чт	Тренировка		10			
26	Пт	Тренировка		11			
27	Сб	Тренировка		12			
28	Вс	Тренировка		13			
29	Пн	Отдых		14			
30	Вт	Тренировка		15			
31	Ср	Тренировка	Поддержка 1		60 минут	85/80	
32	Чт	Тренировка	Поддержка 2		60 минут	85/80	
33	Пт	Тренировка	Поддержка 3		60 минут	82/79	
34	Сб	Тренировка	Поддержка 4		60 минут	82/79	
35	Вс	Тренировка	Поддержка 5		60 минут	82/79	
36	Пн	Отдых		1			
37	Вт	Разгрузка		2			
38	Ср	Тренировка		3			
39	Чт	Тренировка		4			
40	Пт	Тренировка		5			
41	Сб	Соревнования		6			
42	Вс	Отдых		7			
43	Пн	Тренировка		8			
44	Вт	Тренировка		9			
45	Ср	Тренировка		10			
46	Чт	Тренировка		11			
47	Пт	Тренировка		12			
48	Сб	Тренировка		13			
49	Вс	Отдых		14			
50	Пн	Тренировка		15			
51	Вт	Тренировка	Поддержка 1		60 минут	83/80	
52	Ср	Тренировка	Поддержка 2		60 минут	83/80	
53	Чт	Тренировка	Поддержка 3		60 минут	78/75	
54	Пт	Тренировка	Поддержка 4		60 минут	78/75	
55	Сб	Тренировка	Поддержка 5		60 минут	78/75	

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Календарь базовых тренировок приведен в таблице А.2.

Таблица А.2 - Календарь базовых тренировок

МЕСЯЦ \_\_\_\_\_ ГОД \_\_\_\_\_

День	Длительность тренировок с GIPOX в минутах	Интервал гипоксии\ нормоксии мин\мин	Целевые показатели SpO <sub>2</sub> % с GIPOX	Значение SpO <sub>2</sub> % с GIPOX в активной фазе	Значение SpO <sub>2</sub> % без GIPOX в фазе отдыха	Особые отметки о тренировке
Рекомендации	60 минут	6\4	SpO <sub>2</sub> %	Контроль	99-98%	
1		4\4	93\89 %			
2		5\4	93\89 %			
3		6\4	93\89 %			
4		6\4	90\85 %			
5		6\4	90\85 %			
6		6\4	90\85 %			
7		6\4	90\85 %			
8		6\4	90\85 %			
9		6\4	90\85 %			
10		6\4	90\85 %			
11		6\4	90\85 %			
12		6\4	90\85 %			
13		6\4	85\80%			
14		6\4	85\80%			
15		6\4	85\80%			
Повторные тренировки через 15 дней						
1		6\4	93\89 %			
2		6\4	93\89 %			
3		6\4	93\89 %			
4		6\4	90\85 %			
5		6\4	90\85 %			
6		6\4	90\85 %			
7		6\4	90\85 %			
8		6\4	90\85 %			
9		6\4	90\85 %			
10		6\4	90\85 %			
11		6\4	90\85 %			
12		6\4	90\85 %			
13		6\4	85\80%			
14		6\4	85\80%			
15		6\4	85\80%			