

## **Проба Штанге с гипервентиляцией**

- После гипервентиляции (для женщин - 30 с, для мужчин - 45 с) производится задержка дыхания на глубоком вдохе.
- Время произвольной задержки дыхания после гипервентиляции в норме возрастает в 1,5-2,0 раза по сравнению с обычной пробой Штанге.

## **Проба Штанге с физической нагрузкой**

- После выполнения пробы Штанге в покое выполняется нагрузка - 20 глубоких приседаний за 30 с. После окончания физической нагрузки сразу проводится повторная проба Штанге. Время задержки дыхания при повторной пробе сокращается в 1,5-2,0 раза.

## **Проба Генчи (проба с произвольной задержкой дыхания на выдохе)**

- Производится по аналогии с пробой Штанге, но дыхание задерживается после максимально выдоха, который производится после спокойного вдоха.
- Нома у взрослых 30-40 с (на 40-50% меньше показателей пробы Штанге).

## **Проба Генчи после гипервентиляции**

- Продолжительность задержки дыхания на выдохе определяется после 45 с глубокого дыхания.
- В норме происходит возрастание продолжительности задержки дыхания на выдохе в 1,5-2 раза.