

# РеалРост®

**Оздоровительная технология  
быстрого восстановления  
и предотвращения травматизма  
при интенсивных физических нагрузках**

для применения в спорте и экстремальных условиях труда,  
включая сборы и вахты.

Санкт-Петербург  
2018 г.

## Данные проф.осмотров за 2009 – 2011гг.

### Преобладает:

- ✓ патология опорно-двигательного аппарата (50-60%).
- ✓ патология органов кровообращения (15-20%).
- ✓ патология органов дыхания (10-15%).

### Вывод:

Недостаточность имеющихся и необходимость внедрения эффективных мероприятий, сохраняющих здоровье и предупреждающих травматизм и проф.заболевания.

## **рекомендует метод и тренажёр Соболева.**

В информационно-методическом письме (2012 г.)  
«Профилактика заболеваний, связанных с условиями труда,  
у работников горно-химической промышленности Крайнего Севера»

подчёркнута **высокая эффективность оздоровительных мероприятий:**

- ✓ снижение числа случаев заболеваний на **40,5%**
- ✓ снижение дней временной нетрудоспособности на **48,8%**

У работников ОАО «Апатит» (всего 9826 человек) на Кольском полуострове,  
проходивших регулярные курсы занятий с целью сохранения здоровья:

- ✓ значительно сокращаются пропуски по болезни;
- ✓ максимально сохраняется работоспособность в период вахты;
- ✓ предупреждаются профзаболевания и травматизм.

Эффект наблюдается при регулярном применении в период вахты.

# Экономическая эффективность применения метода и тренажёра Соболева

на Крайнем Севере. Результаты практического применения в спорте  
связанных с временной потерей работоспособности спортсменов,  
для оздоровительных мероприятий. Исследуется медицинская биензия;  
максимальная нагрузка при работе с тренажёром Соболева, бров,  
Эффект наблюдается при регулярном применении, включая сборы.

# Оздоровительная технология «РеалРост»

разработана для быстрого восстановления и предотвращения травматизма в экстремальных условиях труда и спорта при интенсивных физических нагрузках с целью:

- увеличения жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ), поддержания полноценного дыхательного акта и кровообращения в лёгких;
- в спорте с ассиметричной нагрузкой для **профилактики профессиональных деформаций** при вынужденных ассиметричных положениях тела, для сохранения правильной осанки и формирования симметричности объёма мышц (хоккей, фигурное катание, биатлон, конькобежный спорт, бокс, теннис, велоспорт и т.д.);
- в спорте с симметричной нагрузкой для **коррекции осанки** и выравнивания длины симметричных связок и мышц, **включая мышцы ротаторы**. Правильная осанка даёт возможность принять правильное «Исходное положение тела» для освоения сложной техники движений с первых тренировок (спортивная гимнастика, лыжи, футбол, борьба и т.д.).

# Преимущества

- ✓ Для оздоровительных мероприятий не требуется медицинская лицензия;
- ✓ Минимальные финансовые затраты;
- ✓ Простота и доступность в применении;
- ✓ Тренажёр легко складывается при хранении и транспортировке.



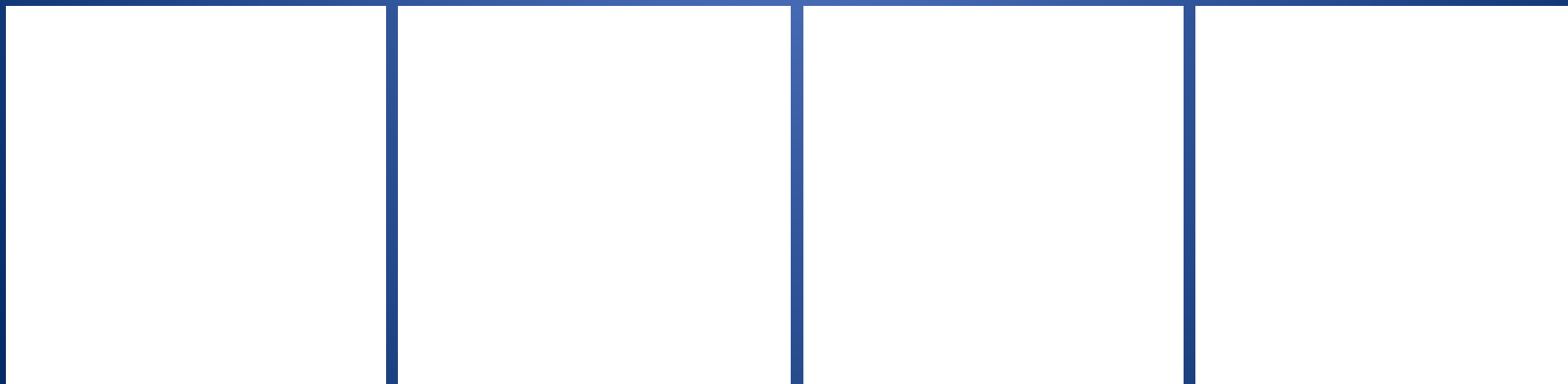
# Уникальность метода Соболева

1. Обеспечивает быстрое расслабление и полноценное кровообращение в мышцах, включая глубокие мышцы ротаторы, разгружает суставы после интенсивных физических нагрузок.
2. Увеличивает жизненную ёмкость лёгких (ЖЁЛ), поддерживаются полноценными дыхательный акт и кровообращение в лёгких. Это снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
3. Воздействие упражнениями физиологично уменьшается от крупных суставов и мышц по направлению к мелким суставам и мышечным группам, что исключает травмы коленных, голеностопных и лучезапястных суставов.
4. Снимает миофасциальное напряжение, освобождает от спазмов и мышечных болей.
5. Может постоянно использоваться в любых условиях

# Тренажёр Соболева

заменяет 5 тренажёров в ограниченном пространстве и  
позволяет выполнить:

- ✓ **вытяжение** для освобождения от привычных спазмов глубоких мышц вдоль позвоночника;
- ✓ **растяжение** мышц, связок и суставов тела для снятия остаточного напряжения в мышцах, восстановления подвижности суставов;
- ✓ **укрепление** основных групп мышц (горизонтальная, наклонная и обратная гиперэкстензия).





применяет метод и тренажёры Соболева  
на уровнях основного и молодёжного состава.

В 2017 году приобретены тренажёры и проведены инструктажи для специалистов ФК «Зенит», работающих с воспитанниками Академии и действующими спортсменами основного состава.



# Инструктаж для врачей и тренеров ФК «Зенит» «Применение метода и тренажёра Соболева»



**Быстрое восстановление после интенсивных физических нагрузок**



# Применение метода Соболева в большом спорте.



В июле 2018г.  
в Олимпийской деревне  
на базе  
учебно-тренировочного  
центра «Новогорск»  
(Москва)  
был проведён семинар  
и учебные мероприятия  
для специалистов (тренеров,  
врачей, массажистов)  
и спортсменов  
по освоению метода на  
тренажёре Соболева.

# Зачем конькобежцам тренажёр Соболева?

**В ассиметричном спорте (хоккей, биатлон, конькобежный спорт, бокс, фигурное катание, теннис, велоспорт и т.д.) - метод Соболева успешно применяется для профилактики профессиональных деформаций при вынужденных ассиметричных положениях тела, для сохранения правильной осанки и формирования одинаковой длины симметричных мышц и связок.**



**А это прежде всего предупреждение профессиональных заболеваний спортсменов - нарушения кровообращения, грыжи и протрузий.**

# Пример упражнений на тренажёре.



При длительных вынужденных положениях тела, статических нагрузках нарушается кровообращение в шейном отделе.

Это упражнение гарантированно работает со всеми отделами позвоночника . Протяжка получается от затылка до ахиллова сухожилия (шейный, грудной, поясничный отделы, тазобедренный, коленный суставы...). Убираем спазм буквально за несколько минут. .

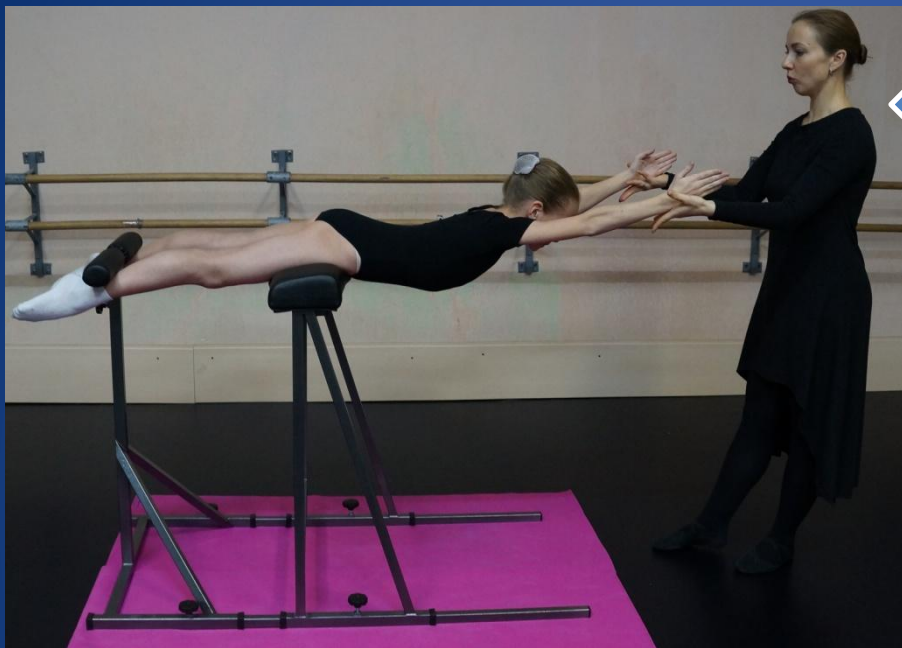
# Применение в хореографии.



В детских хореографических коллективах Метод применяется для улучшения качества и результативности занятий:

1. Улучшаются показатели гибкости спины и растяжек;
2. Значительно улучшается осанка, укрепляются мышцы спины;
3. Заметно повышается работоспособность и выносливость учащихся;
4. Быстрее и легче осваиваются сложные хореографические элементы.

## Помимо базовых, в хореографии применяются специальные упражнения на тренажёре Соболева:



Упражнение-диагностика. По нему видно насколько симметрично работает спина. При работе с тренером можно выявить асимметричную работу мышц и скорректировать её.

Можно увеличивать нагрузку – подниматься корпусом выше, заводить руки за голову, поднимать руки вверх над головой, поднимать корпус выше горизонтальной линии и пр.



Работа над правильным положением бедра и тазобедренного сустава «нога в сторону» (à la seconde). За счёт того, что тренажёр даёт хорошую опору, можно добавлять наклоны вперёд, к ноге, от ноги, plie.

Растяжка.

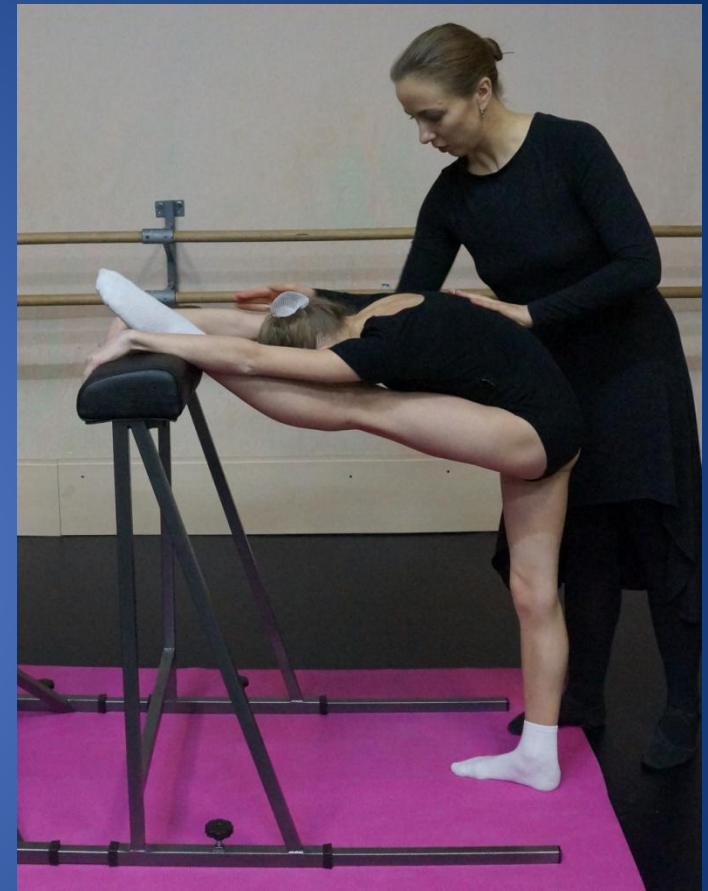


Разработка выворотности.



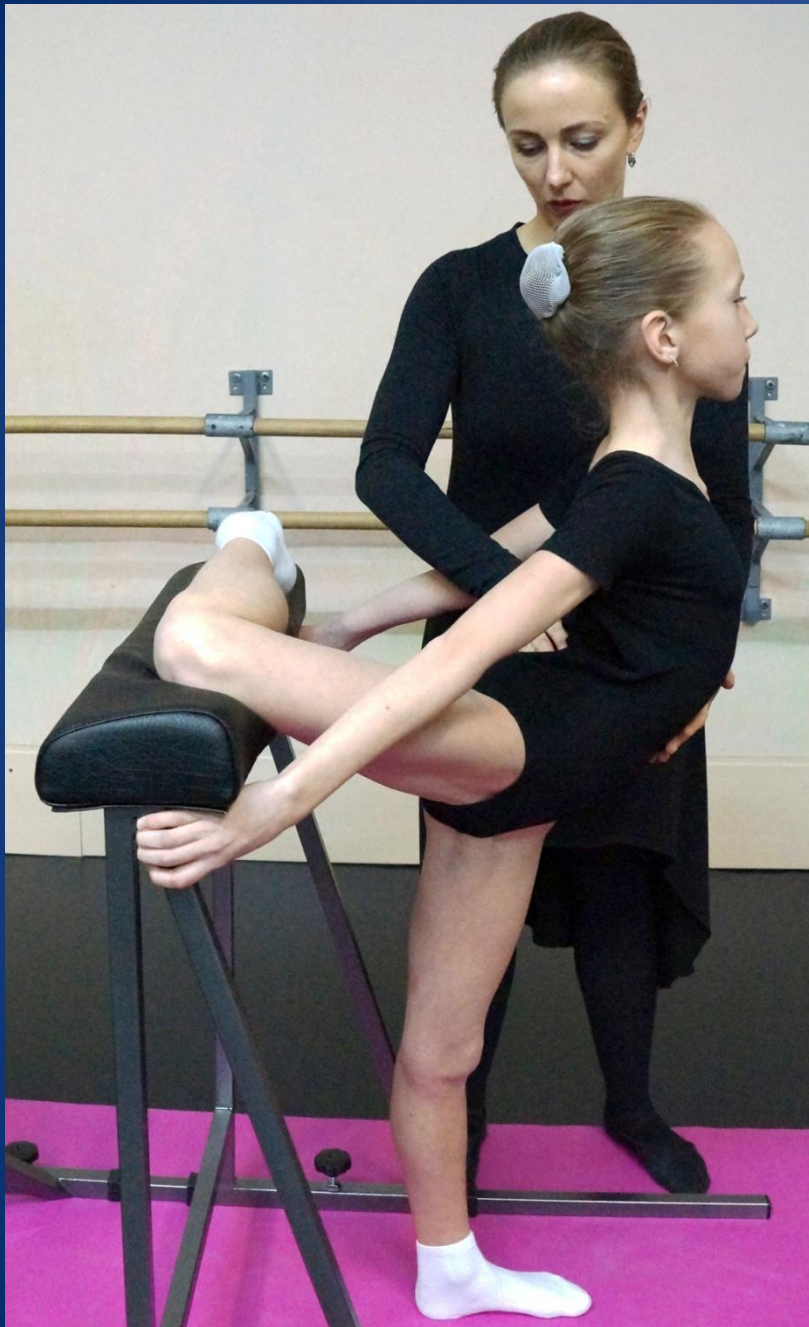


# Тренажёр как балетный станок.



Растяжка в положении «нога вперёд».  
Разрабатываем тазобедренные суставы, выравниваем  
положение корпуса.  
Растягиваем заднюю поверхность ноги.

Разработка тазобедренного сустава и  
растяжка передней поверхности  
бедр для подъёма ноги назад,  
подготовка к положению attitude



**Дворец культуры  
им.Ленсовета,  
г. Санкт-  
Петербург:**

детская  
хореографическая  
школа  
«Дивертисмент»,  
цирковая студия  
«Юность»  
и другие.

Общество с ограниченной ответственностью

«Дворец культуры имени Ленсовета»

(ООО «ДК им. Ленсовета»)

197022, РФ, г. Санкт-Петербург,

Каменноостровский пр., д. 42

литер А, помещение 1-Н, офис 413

р/сч 407 028 106 180 000 035 77

тел.: 346-30-63, факс: 346-30-62

к/сч 301 018 102 000 000 007 04

Филиал ОПЕРУ

Банка ВТБ (ПАО) в Санкт-Петербурге

г. Санкт-Петербург

ИНН – 781 337 06 74; КПП – 781 301 001;

БИК – 044 030 704

*21.01.2019г* № *14*

Соболеву Геннадию Павловичу

Благодарственное письмо.

**Уважаемый Геннадий Павлович!**

Благодарим Вас за организацию мероприятий по профилактике нарушения осанки и выявлению деформации позвоночника у детей от 5-ти до 15-ти лет, посещающих хореографическую школу «Дивертисмент», цирк «Юность» и другие студии отдела художественного творчества Дворца культуры им. Ленсовета.

Вы провели большую работу по подготовке специалистов по Методу Соболева на многофункциональном тренажере Вашей разработки и обучили наших педагогов приемам быстрого восстановления детей после интенсивных физических нагрузок, что, несомненно, повысило качество и результативность регулярных занятий.

Надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Генеральный директор



*Е.Е.Кораблева*  
Е.Е.Кораблева

Министерство труда и  
социальной защиты  
Российской Федерации

**Федеральное  
государственное  
бюджетное учреждение  
«Федеральный научный  
центр реабилитации  
инвалидов  
им. Г.А. Альбрехта»**

Министерство труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный научный центр реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта»



## **БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО**

Генеральному директору ООО "НПО РеалРост" Соболеву Г.П.

*Уважаемый Геннадий Павлович!*

Благодарим Вас за надёжные партнёрские отношения,  
доверие и понимание, компетентность и профессионализм.  
Надеемся на дальнейшее взаимовыгодное  
и плодотворное сотрудничество.

Генеральный директор



Пономаренко Г.Н.





# ДИПЛОМ

ЛАУРЕАТА КОНКУРСА МОНОГРАФИЙ И НАУЧНЫХ ТРУДОВ,  
НАПРАВЛЕННЫХ НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

В НОМИНАЦИИ «ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ»

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Соболев Геннадий Павлович*

*за научную работу «Способ и устройства  
для лечебно-оздоровительного воздействия на человека»*

Губернатор  
Мурманской области

Ю. Евдокимов

*Постановление Правительства Мурманской области от 25.10.2007 № 498-ПП/19*

г. Мурманск  
2007

# ДИПЛОМ

Международная выставка-конгресс  
ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ИННОВАЦИИ.  
ИНВЕСТИЦИИ

«Лучший инновационный  
проект в области  
здравоохранения»

2-5 ОКТЯБРЯ 2007  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



# ДИПЛОМ

Международная выставка-конгресс  
ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ИННОВАЦИИ. ИНВЕСТИЦИИ

награждается

**ООО "НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ "РЕАЛПРОСТ"**

г. Апатиты, Мурманская обл.

за разработку

"Способ Соболева лечебно-оздоровительного воздействия  
на человека с применением трех авторских тренажеров"

в номинации

"Лучший инновационный проект в области  
здравоохранения"

Председатель НТС  
при Правительстве Санкт-Петербурга,  
академик РАН

В. А. Глухих

2 – 5 октября 2007  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

# Сертификат соответствия

на тренажёр Соболева,  
модели: ТС1, ТС 1А  
ТУ 9619-001-71883049-2008  
Серийный выпуск.

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ



## СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ

№ РОСС RU.АГ66.Н01369

Срок действия с 22.09.2015 по 21.09.2018

№ 1933931

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ рег. № РОСС RU.0001.11АГ66 ООО "ЕвроТех". 117437, город Москва, улица Академика Волгина, дом 33, офис 310. Телефон 74994002237, факс 74994002237, адрес электронной почты info@eurotexmsk.ru.

ПРОДУКЦИЯ Тренажер Соболева, модели: ТС1, ТС 1А.  
ТУ 9619-001-71883049-2008. Серийный выпуск.

код ОК 005 (ОКП):

96 1900

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

ТУ 9619-001-71883049-2008

код ТН ВЭД России:

ИЗГОТОВИТЕЛЬ Общество с ограниченной ответственностью «Научно-производственное объединение «РеалРост».

Адрес: 184209, Российская Федерация, Мурманская область, город Апатиты, улица Ленина, дом 3, офис 803. ИНН 5101310216.

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН Общество с ограниченной ответственностью «Научно-производственное объединение «РеалРост».

Адрес: 184209, Российская Федерация, Мурманская область, город Апатиты, улица Ленина, дом 3, офис 803. Телефон +78155522515. ИНН: 5101310216.

НА ОСНОВАНИИ протокола № Г-2015/2/01564 от 21.09.2015 года, Испытательная лаборатория ООО "СПБ-Стандарт", аттестат аккредитации регистрационный номер РОСС RU.0001.21AB94 до 28.10.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Схема сертификации: 3.



Руководитель органа

И.Н. Волков

инициалы, фамилия

Эксперт

А.А. Тырсова

инициалы, фамилия

Сертификат не применяется при обязательной сертификации

# Поборчий Виталий Владимирович, 8-кратный чемпион мира по зимнему плаванию

Мною использовался тренажёр Соболева при подготовке к участию в чемпионате мира 2010, 2014 года по зимнему плаванию.

Цель: обеспечение нормального функционирования позвоночника при прохождении пика силовых, холодовых и кардионагрузок.



Рекомендую

каждому человеку, включая спортсменов, изучение и применение на практике занятия на тренажёре Соболева, как эффективное средство при профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата человека.



# Поборчий Виталий Владимирович, 8-кратный чемпион мира по зимнему плаванию:

✓ Занятия, которые провёл лично Соболев Г.П., были направлены на предупреждение микротравм мышц кора, плечевого пояса при выведении организма на максимум всех видов нагрузки. Ярко выраженная направленность воздействия на шейный, грудной и пояснично-крестцовый отделы позвоночника оправдали себя полностью, позволив избежать воспалений и травм в период агрессивного воздействия на скелетно-мышечную систему под нагрузкой.



✓ В повседневной жизни при правильном применении упражнений на тренажёре Соболева я наблюдаю устойчивый оздоровительный эффект, связанный с состоянием всех отделов позвоночника: вытяжение мышц с одновременным увеличением их силовых характеристик точно и избирательно воздействует на состояние и правильную работу позвоночника.

# Вывод

## **Оптимальная комбинация движений:**

- ✓ Освобождает от боли и спазмов в мышцах;
- ✓ Сохраняет полноценное кровообращение в лёгких, мышцах и внутренних органах;
- ✓ Значительно снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поддерживая тонус и эластичность стенок сосудов;
- ✓ Предупреждает возникновение проф.заболеваний и травматизма;
- ✓ Позволяет самостоятельно и быстро восстанавливаться после интенсивных физических нагрузок.

**Регулярное использование метода и тренажёров Соболева позволяет сохранять максимальную работоспособность всему составу команд, тренерам и обслуживающему персоналу.**

# Предложение

- ✓ Обеспечить команды на период сборов разборными тренажёрами Соболева в сумках для транспортировки.
- ✓ Обеспечить спортивные залы стационарными тренажёрами Соболева.
- ✓ Провести инструктаж спортсменов для самостоятельного применения метода на местах.
- ✓ Рекомендуется подготовить инструкторов для своевременной передачи навыков быстрого восстановления в спортивных центрах и профилакториях для сотрудников.

Время освоения метода с инструктором: 2-3 занятия по 30 минут.

Обучение проводится в группе от 1 до 10 человек (по 30 минут на человека).

Время выполнения базового комплекса оздоровительных упражнений - 10 - 15 минут после нагрузки (во время технического перерыва или после интенсивной нагрузки).

Рассмотрим варианты сотрудничества  
и предложим оптимальные решения  
по организации оздоровительных мероприятий

[www.realrost.ru](http://www.realrost.ru)

Эдуард Александрович Рожинов

Руководитель региональных проектов

тел. 8 (925) 576-41-93, e-mail: ehd881@yandex.ru

Геннадий Павлович Соболев

Автор метода и тренажёра, специалист по коррекции осанки и  
восстановлению жизненной ёмкости лёгких

тел. 8 (921) 925-26-45, e-mail: sobolevgp@mail.ru