

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 области спорта и олимпийского движения. Связаны с временной экономией и способностью спортсменов, для оздоровительных мероприятий. Исследуется медицинская биензия; 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.



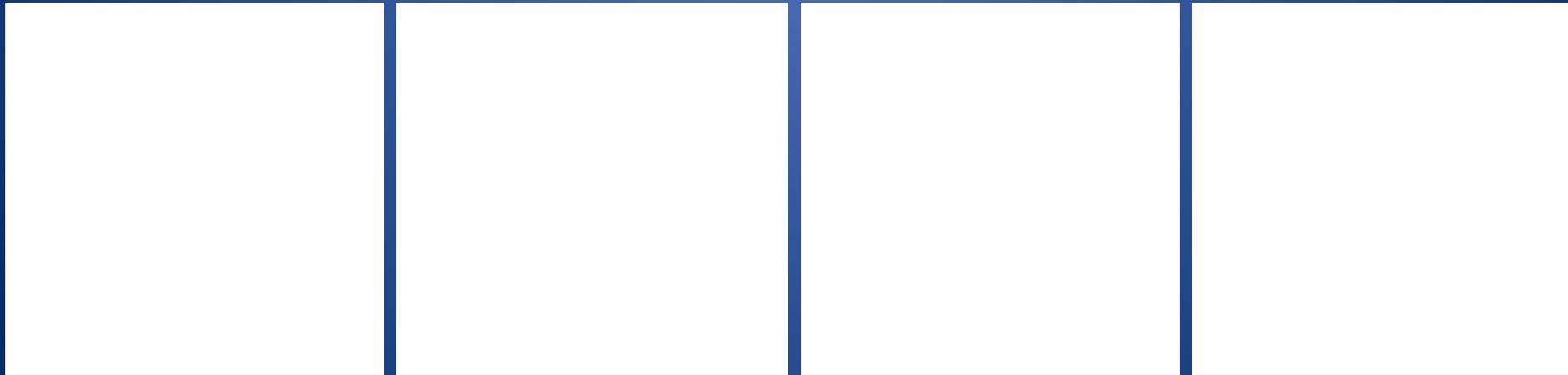
Уникальность метода Соболева

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, грыж 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» (a laseconde). За счёт того, что тренажёр даёт хорошую опору, можно добавлять наклоны вперёд, к ноге, от ноги, plie.

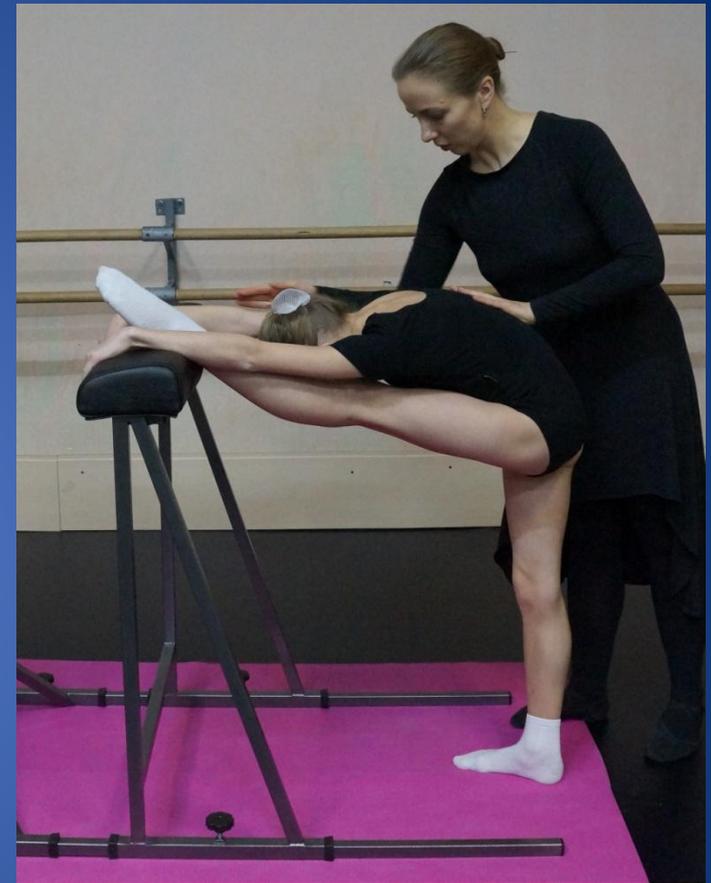
Растяжка.



Разработка выворотности.

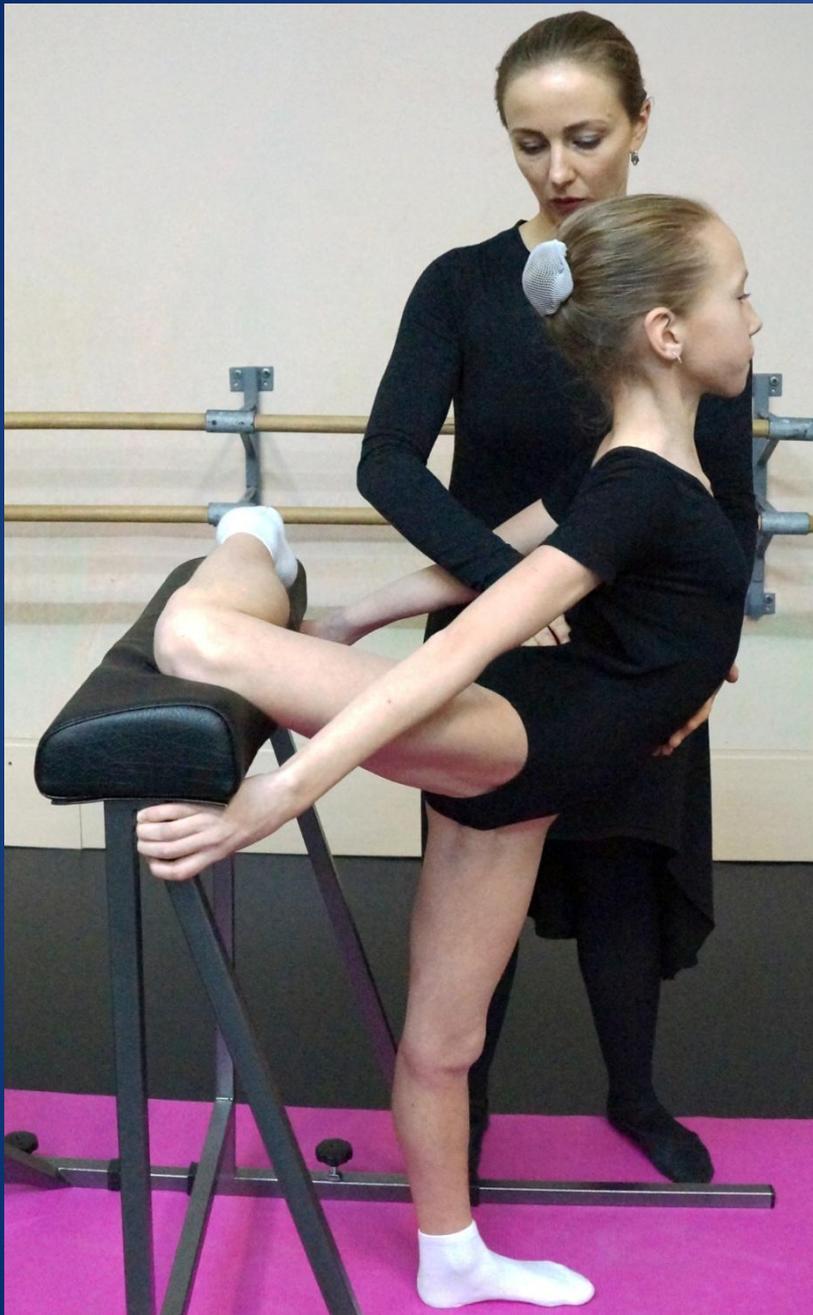


Тренажёр как балетный станок.



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 "РЕАЛРОСТ"

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.0001.21АВ94 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, холодových 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

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