

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
2017 г.

Данные профосмотров 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 новых более эффективных мероприятий, сохраняющих здоровье и предупреждающих травматизм и профзаболевания.

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 да и спорта
связанных с временной нагрузкой и способностью сотрудников,
для оздоровительных мероприятий. Это способствует снижению заболеваемости;
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



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 тренажер Соболева при подготовке к участию в чемпионатах 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.

Отзыв: 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 профзаболеваний 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).

Мы готовы рассмотреть варианты сотрудничества
и предложить наиболее оптимальные решения
по организации оздоровительных мероприятий

www.realrost.ru

Эдуард Александрович Рожинов

Руководитель региональных проектов ООО «ТЕХНОТРАСТ»

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