

УДК 796.02

ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЕРА «ПРАВИЛО» НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Свечкарёв В. Г., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет»,
г. Майкоп, Республика Адыгея
E-mail: vital89286686941@mail.ru

Ларин А. Н., аспирант, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет»,
г. Майкоп, Республика Адыгея
E-mail: larin-andr2011@bk.ru

В данной статье рассмотрен тренажер «Правило», его влияние на человека при систематизированных занятиях. Приведены показания и противопоказания его использования.

Ключевые слова: тренажер «Правило», тренировка, растяжки, оздоровление, позвоночник, суставы, связки.

INFLUENCE OF THE EXERCISE MACHINE "RULE" ON THE ORGANISM OF ENGAGED

Svechkarev V. G., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of physical training, FSBEI HPE "The Maykop state technological university", city of Maykop, Republic of Adygea

Larin A. N., graduate student, FSBEI HPE "The Maykop state technological university",
city of Maykop, Republic of Adygea

The brief summary. This article describes the trainer "right", its impact on the person at systematized training. Results indications and contraindications for its use.

Key words: exercise machine "Rule", training, extensions, improvement, backbone, joints, sheaves.

Для иностранцев этот тренажер показался бы орудием пытки (как русская парная баня). А для нас занятия на нем – это тренировки и правки тела, а также развития духа.

О нем пишут книги и слагают легенды, интуитивно догадываются и чувствуют его мощь, его боятся слабые и уважают сильные. Страшное на вид творение человечества, которое своими корнями уходит в глубокое прошлое, хранит в себе небывалую силу и мощь, целительные способности активации внутренних резервов человека, генератор духовной энергии, методики оздоровления (исцеления) души, тела и разума, богатый потенциал нераскрытых способностей. Он уникален во всем своем многообразии. Глубина его возможностей безгранична, скоростью получения результатов молниеносна, диагностика организма человека поражает детальной точностью. Несколько минут растяжки позволяют заменить несколько часов усиленных силовых

тренировок в тренажерном зале – все это только малая часть того на что способен древнеславянский тренажер «Правило» (с ударением на второй слог, слово среднего рода и не склоняется).

Тренажер «Правило» стал известен, после того как его описал путешественник, вернувшийся из тайги от староверов. Он поведал о его потрясающей эффективности. Тренажер для подготовки воинов – так еще называют «Правило». В интернете множатся восторженные отзывы об этом тренажере и его чудесных свойствах и том преображении, которое он вносит и в тело человека и в его дух.

В чем уникальность и преимущества тренажера «Правило»?

1. Стимуляция идет естественным образом за счет горизонтальной вытяжки, где под массой собственного тела и механического растяжения, равномерно распределяется нагрузка на весь опорно-двигательный

аппарат. Равномерность распределения нагрузки достигается также под воздействием ритмичного чередования одновременного ступенчатого напряжения и расслабления мышц верхних и нижних конечностей, наминающего жест расширение-сжатие.

2. Во время «зависания» на растянутых руках и ногах вовлекаются группы мышц, незадействованные обычно в жизни человека (висы на перекладине не дают такого эффекта).
3. Степень «растяжения» регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажера и по самочувствию во время занятия.

Данная методика заслуживает внимание всех тех, кто регулярно заботится об улучшении качества жизни, поддержании физической формы и умственной работоспособности. Регулярные занятия на тренажере улучшают осанку, повышают тонус тела, делают кожу более гладкой и упругой, походку легкой, укрепляют кости, суставы, связки, мышцы и сухожилия, способствуя приливу дополнительных сил и энергии, что также помогает активизировать и работу мозга. Это – одно из многих, на мой взгляд, полезных и работающих средств и для тех, кто заинтересован в профилактике и терапии, и для тех, кто, будучи совершенно здоров, ищет и хотел бы получить опыт от новых практических разработок, реализующих хорошо забытые старые рецепты и знания о методах тренировки тела и духа.

В основе использования тренажера «ПравИло» заложена система, которая позволяет активизировать скрытые резервы организма человека за счет применения максимальной нагрузки на вторичный скелет (растяжения связок и сухожилий).

Вытяжение обладает мощным лечебным эффектом. При растяжении позвоночника устраняются смещения, сдавливания, нарушения обменных процессов и микроциркуляции, уменьшаются боли и воспаления. Занятия на «ПравИло» приводит к уменьшению боли в пояснице и спине, восстановлению и сохранению межпозвоночных дисков. Оно прекрасное средство оздоровления, профилактики заболеваний, развития собственной силы и выносливости.

После растяжки улучшается осанка, походка. Улучшается настроение, тело становится легким,

появляется бодрость от нескольких часов до нескольких дней.

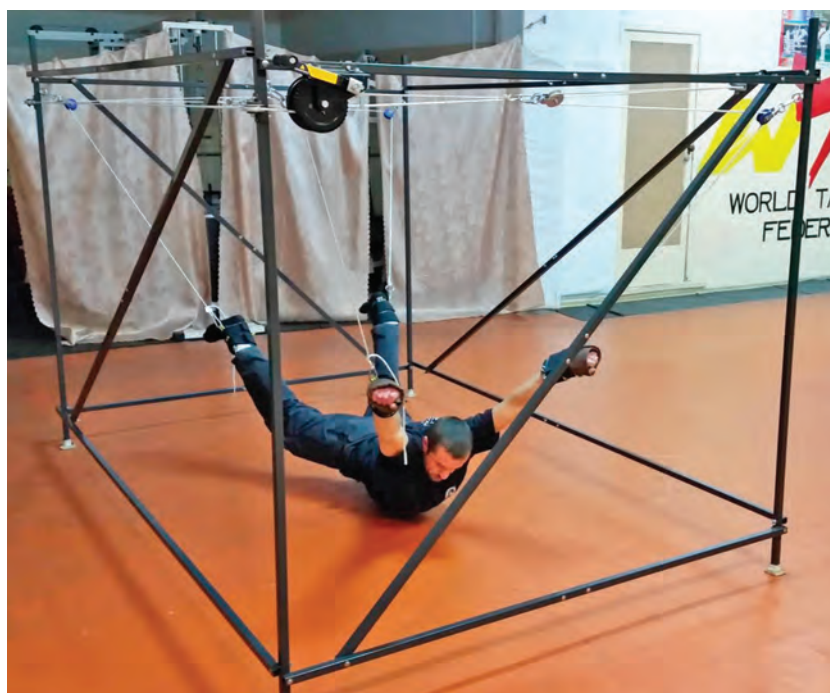
Эффективность тренажера «ПравИло» доказана функциональными и практическими исследованиями.

По отзывам пациентов, прошедших занятия на данном тренажере, он способен снимать психоэмоциональное и физическое напряжение, уменьшать проявления депрессии, улучшать функционирование нервной, эндокринной и вегетативных систем организма. С целью объективизации полученных результатов на базе лаборатории клинической психологии ЧелГУ д. м. н. профессором Колосовой О. С. [2] были проведены следующие исследования: для изучения периферической гемомикроциркуляции и состояния акупунктурной системы организма нами применялся метод тепловизионной рефлексодиагностики. Для оценки адаптации, активности стрессреализующих и стресслимитирующих систем организма, степени астено-невротического состояния, висцеро-органных вегетативных нарушений применялся метод газоразрядной визуализации (ГРВ/Биоэлектрографии) – регистрация свечения в импульсном электрическом поле, с последующим математическим анализом параметров свечения.

Даже однократная работа на тренажере «ПравИло» значительно снижает психическое напряжение, что способствует повышению адаптации к окружающей среде. Тепловизионная рефлексодиагностика в динамике даже после однократного сеанса работы на тренажере «ПравИло» выявила стабильное улучшение микроциркуляции головного мозга, шейного и поясничного отделов позвоночника. В целом по результатам ГРВ и тепловизионной рефлексодиагностики после занятия на тренажере «ПравИло» отмечена положительная стабильная динамика [2].

Тренажер «ПравИло», созданный с учетом древнерусской методики подготовки воинов к сражениям, в 2008–2011 гг. прошел испытания в Челябинском государственном университете. По заключению медиков и участников эксперимента «ПравИло» благоприятно влияет на физическое и психическое здоровье людей.

Тренажер «ПравИло» в современном исполнении разработан в 2003-м и 2008 г. запатенто-



ван С. А. Зайцевым (патент на полезную модель № 71256).

Десять причин для занятий на тренажере «Правило».

1. Выправляются и укрепляются: опорно-двигательный аппарат, костные ткани и сухожилия, мышечно-фасциальный каркас тела. Возвращается утраченная суставная подвижность. Человек начинает по-новому ощущать свой организм, воспринимая его как единое целое.

2. Внутренние органы возвращаются на предусмотренное природой место.

3. Улучшается циркуляция лимфы, очищается весь организм.

4. Восстанавливаются функции капилляров, улучшается кровообращение в целом.

5. Повышается качество жизни: у человека возрастает энергетический потенциал, физическая и духовная сила. Уходят агрессия и тревоги, последствия стрессов и страхи.



6. «Правило» служит прекрасным средством для оздоровления и омоложения всего организма в целом за счет мощной стимуляции гормональной и иммунной систем.

7. Синхронизирует полушария мозга, восстанавливает вестибулярный аппарат. Прекрасная тренировка осознанного внимания.

8. Стимуляция идет естественным образом за счет горизонтальной вытяжки, где, под массой собственного тела (хотя нагрузку можно увеличивать по показаниям и самочувствию), равномерно распределяется нагрузка на весь опорно-двигательный

аппарат. Равномерность распределения нагрузки достигается также под воздействием ритмичного чередования одновременного ступенчатого напряжения и расслабления мышц верхних и нижних конечностей, напоминающего жест расширение-сжатие.

9. Во время «зависания» на растянутых руках и ногах вовлекаются группы мышц, незадействованные обычно в жизни человека (висы на перекладине не дают такого эффекта).

10. Степень «растяжения» регулируется механизмом конструкции и повышается по мере

освоения тренажера и по самочувствию во время занятия.

«ПравИло» принципиально отличается от тренажеров, которыми укомплектованы фитнес-клубы и спортивные залы. Его делать людям физически и духовно сильнее.

Заниматься на нем могут не только мужчина и женщины, но и дети.

«ПравИло» – отличная профилактика и лечение целого ряда заболеваний, способ укрепить иммунную систему. Академик российской академии мануологии, член академии Су Джок акупунктуры Сергей Макеев, доктор с тридцатилетним опытом лечения людей с заболеваниями суставов, позвоночника, внутренних органов, испытал «ПравИло» на себе, подтвердил терапевтические свойства тренажера [1].

Симметрично вытягивает-правит все тело – мышцы, суставы, кости, связки, сухожилия, внутренние органы, вынуждает мышцы растянуться на максимальную длину и расслабиться, а все сухожилия, всю фасциальную систему приводит в максимально активное состояние, высвобождает огромный энергетический ресурс.

«ПравИло» выправляет тело и психику, дает активность и стрессоустойчивость, столь актуальные в современном мире.

Тренировки на «ПравИло» быстро повышают двигательный тонус, подвижность суставов, восстанавливают нормальную работу всего опорно-двигательного аппарата, за одну растяжку снимается весь накопленный стресс, приобретается навык настоящего глубокого расслабления-фундамента здоровья и успеха.

Мышцы работают в изометрическом режиме (напряжение в растянутом состоянии), из сухожилий высвобождается огромный энергетический и силовой потенциал. По легенде именно на «ПравИло» готовились к битвам воины-ражники Сергия Радонежского, отличающиеся феноменальной физической силой и высокой нравственностью.

Во время растяжки-правки с дыхательной гимнастикой возбуждаются соответствующие рецепторы, импульсы поступают в кору головного мозга, который дает команды всем системам, органам и тканям на расслабление и отдых.

Очень полезны растяжки для позвоночника – увеличиваются межпозвонковые промежутки, разжимаются сдавленные нервы, восстанавливается циркуляция крови, уходят патологические напряжения, болевые ощущения, укрепляются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм.

Как же это работает?

Во время сеанса, участник, находясь в особых условиях (растяжка), получает ощущения-сигналы от различных частей тела.

Мастер (инструктор) помогает толковать эти ощущения, а также следит за безопасностью процесса.

В зависимости от ощущений и потребностей участника мастер, по средствам заданий, упражнений и нагрузок способен управлять процессом растяжки и тем самым давая участнику получать опыт общения с собственным телом, который нужен конкретно для него.

«ПравИло» учит общаться со своим телом, создает среду, в которой участник способен чувствовать свое тело по новому, особенно.

Выполняя специальный комплекс упражнений, разработанный мастером, участник имеет уникальную возможность ярко чувствовать каждый позвонок, каждое сухожилие, каждую мышцу в своем теле. В процессе тренировки части тела как бы «знакомятся» между собой и учатся работать вместе как единая слаженная команда. После нескольких сеансов эти навыки сохраняются, и в повседневной жизни вы чувствуете тот потенциал, который открываете в себе на сеансах.

Множество положительных отзывов по работе на тренажере «ПравИло» подтверждены документально. Данный метод для многих людей маловероятно заменит операционный стол, более того мы его не предлагаем как медицинскую помощь.

В данном рядовом случае человек отказался от плановой операции на позвоночник благодаря своей сильной воле и желанию исцелиться нетрадиционным методом. Внизу прилагаются документальные подтверждения положительных результатов после тренировок на тренажере «ПравИло».

Как вы заметили, дата второго обследования



ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ»
127566, г. Москва, Алтуфьевское шоссе, д. 48, к. 2. Тел. +7 (495) 640-45-93
Лицензия № ЛО-77-01-004857 от 19.04.2012г. ОГРН: 1117746261270
E-mail: info@clinica-expert.ru www.clinica-expert.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ф.И.О.: Д. [] н Виктор Иванович (12.09.1956)
№ медицинской карты: 13870
Врач: Орлов С.В.
Дата: 1 ноября 2014 года

ДО ЗАНЯТИЙ

Магнитно-резонансная томография Пояснично-крестцового отдела позвоночника

Отмечаются динамические артефакты от движения пациента.
На серии МР-томограмм физиологический лордоз пояснично-крестцового отдела позвоночника сглажен, с тенденцией к выпрямлению.
Вертикальная ось позвоночника отклонена влево.
Замыкательные пластинки тел позвонков и межпозвонковых сочленений уплотнены, с краевыми костными разрастаниями.
Межпозвонковые диски с признаками дегидратации, высота их умеренно снижена.
В сегментах L1-L2, L2-L3, L3-L4 циркулярные протрузии дисков размерами до 4,0 мм, с умеренным билатеральным фораминальным компонентом.
В сегменте L4-L5 циркулярная протрузия диска размерами приблизительно 6,0 мм, с умеренным билатеральным фораминальным компонентом. Позвоночный канал на этом уровне сужен, с признаками формирования стеноза, в том числе за счет локального утолщения желтых связок.
В сегменте L5-S1 преимущественно центральная протрузия диска размерами приблизительно 6,5 мм, с умеренной билатеральной деформацией межпозвонковых отверстий.
Дуральный мешок умеренно деформирован.
Интенсивность сигнала от тел позвонков неоднородна за счет явлений жировой дистрофии.
Интенсивность сигнала от спинного мозга, сегментарных нервов не изменена.

Заключение: МР-картина остеохондроза, спондилоартроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Протрузии дисков L1-L2, L2-L3, L3-L4, L4-L5, L5-S1. Формирование стеноза позвоночного канала на уровне L4-L5.

Рекомендована консультация невропатолога/нейрохирурга.

Врач: Орлов С.В.



ООО "Клиника экспертных медицинских технологий"
Тел. +7(495) 640-45-93 http://clinica-expert.ru/

Медицинская документация
Форма №075/у-04
Утверждена Приказом
Минздрава России
от 22.11.2004 №255

Магнитно-резонансная томография пояснично-крестцового отдела позвоночника

Дата приема: 13.04.2015 Номер карты: 13870

Пациент Д. [] н Виктор Иванович
Дата рождения: 12.09.1956 Возраст: 58
Врач: Козлов Александр Эдуардович
Категория: Наличный расчет

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ



1400100018147

Протокол подписан: Козлов Александр Эдуардович

Время печати: 13.04.2015

Физиологический поясничный лордоз выражен сглажен.
Замыкательные пластинки тел позвонков и межпозвонковые сочленения уплотнены, с краевыми заострениями.
Межпозвонковые диски неравномерно снижены по высоте и интенсивности сигнала.
На уровне L1-L2, L2-L3, L3-L4 циркулярные протрузии дисков до 4,2мм, 4,4мм, 4,3мм с билатеральной умеренной деформацией отверстий, несколько более выраженной справа, в том числе на фоне явлений спондилоартроза.
В сегменте L4-L5 циркулярная протрузия диска до 6,5мм с билатеральной значимой деформацией отверстий, в том числе на фоне явлений спондилоартроза, умеренным сужением позвоночного канала за счет утолщения желтых связок.
На уровне L5-S1 циркулярная протрузия диска до 7,8мм с билатеральной значимой деформацией отверстий, несколько более слева, в том числе на фоне явлений спондилоартроза.
Дуральный мешок, за исключением уровня L4-L5, деформирован умеренно, позвоночный канал не сужен.
По смежным поверхностям тел позвонков L1-L2, L5-S1 прослеживаются зоны неоднородной интенсивности – косвенные признаки нестабильности сегментов, формирования остеофитов. Интенсивность сигнала от от конуса спинного мозга и корешков конского хвоста сохранена.

Заключение: МР-картина остеохондроза, спондилоартроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Протрузии дисков L1-L2, L2-L3, L3-L4, L4-L5, L5-S1. Формирование стеноза позвоночного канала L4-L5.

Рекомендовано: Консультация невролога.

Врач: Козлов Александр Эдуардович



устарела на данный момент. Виктор Иванович отказался от повторного обследования в настоящий момент, по причине отсутствия какого-либо дискомфорта в области позвоночника. Он занимается профилактическими упражнениями и телесно-ориентированной терапией с целью разблокировки мышечных зажимов ног, т. к. это стало причиной проблем со спиной.

Сужение позвоночного канала или спинальный стеноз – это сужение просвета позвоночного канала, в котором проходит спинной мозг и нервные корешки. Сужение канала может быть врожденным (анатомическая узость позвоночного канала) или приобретенным. Самой частой причиной сужения позвоночного канала является грыжа межпозвонкового диска и разрастание межпозвонковых суставов в результате артроза.

Противопоказания к тренировкам:

- текущая головная боль;
- текущее повышенное давление;
- беременность;
- алкогольное/наркотическое опьянение;
- вес человека более 125 кг;
- опухоли спинного мозга;
- острая стадия болезни позвоночника с ярко выраженным болевым синдромом;
- компрессионные переломы позвоночника;
- травмы или операции на позвоночнике;
- переломы позвоночника или конечностей с железными вставками;
- недавние переломы конечностей или разрывы связок, мышц;
- острая боль в любом отделе позвоночника;
- острые воспалительные процессы в организме;
- серьезные инфекционные заболевания;
- варикозное расширение вен;
- кардиостимуляторы на сердце;
- эпилепсия.

До занятий мы настоятельно рекомендуем пройти диагностическое обследование позвоночника и ОДА (опорно-двигательного аппарата) или сделать МРТ, далее при обнаружении каких-либо нарушений проконсультироваться со специалистом для выявления противопоказаний к занятиям на «ПравИло» и взять полную ответственность за свое здоровье.

Правила пользования и техника безопасности тренировки на тренажере «ПравИло»:

1. Приступая первый раз к занятиям на тренажере, необходимо:

- внимательно изучить противопоказания к тренировке;
- ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности;
- пройти вводный инструктаж;
- сообщить инструктору о недавно перенесенных операциях, хронических заболеваниях, если таковые имеются (предупреждайте о текущих недомоганиях, операциях и хронических заболеваниях инструктору до занятия, а не после).

2. При наличии проблем со здоровьем, а особенно с позвоночником (старых травмах, хронических заболеваниях и прочих недугах), следует:

2.1. Проконсультироваться с вашим лечащим врачом и получить разрешение на растяжку;

2.2. Как можно более детально предупредить инструктора о вашем текущем состоянии здоровья.

3. На основании п. 2 настоящих правил, инструктор принимает решение о допуске на тренировку и ее интенсивности.

4. Для эффективности тренировки и во избежание травм, перед правкой необходимо предварительно разогреть суставы, мышцы и сухожилия разминкой в течение 15–20 мин.

5. Все движения при выполнении упражнений на «ПравИло» должны быть максимально плавными. Резкие движения могут привести к травмам, поэтому запрещены.

6. Внимательно следите за своим самочувствием во время тренировки. При появлении ощущения любого дискомфорта, в том числе головокружения, тошноты, слабости, мышечных спазмов и пр., немедленно сообщите о недомогании инструктору и прекратите упражнение, соблюдая п. 5 правил.

7. С целью естественной адаптации организма к тренировкам и во избежание травм, рекомендуется постепенное наращивание нагрузки. Форсирование нагрузки запрещено!

8. Боль во время растяжения на тренажере «ПравИло» не допустима! Если возникло болевое ощущение, следует снизить нагрузку или прекра-

тить тренировку по своим ощущениям, а также прислушаться к рекомендациям инструктора.

9. После тренировки на тренажере рекомендуется отдых в положении лежа на коврике в течение 10–15 мин.

10. После занятий, до конца дня желательно исключить сильные физические нагрузки (поднятие тяжестей, работа в неудобной позе, занятия

спортом и т. п.), а также негативные эмоциональные нагрузки.

11. За сутки до тренировки рекомендуется воздержаться от употребления любых алкоголя/наркотиков.

12. При плохом самочувствии – недосыпании, усталости, болезни и т. д., тренировку рекомендуется перенести на другой день.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев С. А. «ПравИло» древнерусский метод подготовки воинов // С. А. Зайцев, доступ к статье по ссылке <http://www.ruor.ru/pravilo.html>.

2. Колосова О. С. Эффективность тренажера

«ПравИло», функциональные исследования // О. С. Колосова, доступ к статье по ссылке <http://www.slavianin.ru/edinoborstva/stati/vsyo-ob-effektivnom-trenazhere-pravilo.html>.