



СИСТЕМА «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

ТРЕНИНГ 14.02.2024



14 февраля 2024 года команда ведущих специалистов Федерации практического атлетического многоборья России во главе с Президентом Федерации, автором инновационной системы ближнего боя «Золотой Треугольник», кандидатом педагогических наук Александром Шлычковым провела в одном из госпиталей Москвы ознакомительный тренинг для людей, проходящих лечение и реабилитацию после полученных травм различной степени тяжести.



Программа, специально разработанная Федерацией Практического атлетического многоборья по методике Системы «Золотой Треугольник», ориентирована на людей с ограниченными возможностями. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, практичности, что дает возможность задействовать все функции организма, в том числе необходимые для повседневной жизни людей с ограниченными возможностями.

Цель мероприятия – содействие в реабилитации с людей с ограниченными возможностями с максимальной эффективностью и в кратчайшие сроки.





В ходе тренинга специалистами Федерации были продемонстрированы комплексы реабилитационных упражнений, позволяющие в кратчайшие сроки возвращаться в форму после оперативных вмешательств и травм различной степени тяжести. Подобные упражнения направлены на улучшение самочувствия занимающихся, а также на решение задач, касающихся состояния опорно-двигательного аппарата, что позволяет эффективно и в сжатые сроки повысить качество жизни и повседневных физических возможностей





**Комплекс на растяжение
заднего пучка
дельтовидной мышцы**



**Комплекс для улучшения
артикуляции позвоночника,
разделение движений на
сегменты - таз, поясница,
верхний и нижний грудной
отдел, шейный отдел
позвоночника**



**Комплекс № 1 для улучшения
двигательного контроля суставов,
восстановления подвижности и
амплитуды движения во всех трех
плоскостях**



Комплекс № 1.

Подготовка суставов к работе с экстремальными нагрузками (техника джиу джитсу). Влияет на тонус организма, улучшает общее самочувствие, развивает и укрепляет суставные сумки и связки, дает гибкость и силу



Демонстрация защиты и применения ближнего конца ротанговой палки



Комплекс № 2.

Подготовка суставов к работе с экстремальными нагрузками (техника джиу джитсу). Влияет на тонус организма, улучшает общее самочувствие, развивает и укрепляет суставные сумки и связки, дает гибкость и силу



**Обучение основному углу атаки
ротанговой палкой в случае
нападения**



**Комплекс № 2 для улучшения
двигательного контроля суставов.
Проработка каждого сустава по
отдельности, восстановление
подвижности и амплитуды
движения во всех трех плоскостях**



«Наша задача – оказать помощь людям с ограниченными возможностями, тем, кто готов заниматься спортом, – отметил Александр Шлычков, - Есть многочисленные примеры выдающихся спортсменов, которые доказали, что даже с ограниченными возможностями здоровья можно достигать значительных высот в спорте и в жизни. Это отличный стимул для людей, получивших травмы, заняться спортом и скорее вернуться к полноценной жизни, – подчеркнул Александр Шлычков».





Федерация ставит задачи по организации систематических занятий по методике Системы «Золотой Треугольник», а также проведению спортивных и физкультурных мероприятий для людей с ограниченными возможностями.





«Принято решение составить специальные программы тренировок для получивших травмы и имеющие ограниченные возможности. Нами будут разработаны специальные программы тренировок по системе «Золотой Треугольник». Мы будем развивать данное направление. И обязательно будем приглашать наших граждан после реабилитации заниматься вместе с нашими инструкторами, которые вызвались прийти и показать мастер-класс. Постараемся воплотить в жизнь все лучшие наработки в этом направлении. Уверен, занятия дадут нашим гражданам дополнительную возможность быстрее вернуться к полноценной активной жизни и, конечно, восстановить здоровье», - отметил Александр Шлычков.





Комплекс мероприятий, организованный командой Федерации Практического атлетического многоборья, получил теплый отклик со стороны участников. Фильм, показанный в первый день, не оставил равнодушным никого, вселяя уверенность в собственных силах и стимулируя к активным занятиям спортом и скорейшей реабилитации. Тренинг, организованный во второй день, также, произвел большое впечатление на участников, наглядно продемонстрировав доступность и универсальность комплекса упражнений, программа вызвала живой интерес у участников.

Александр Шлычков: «Можно только восхищаться силой духа, волей к победе и жаждой жизни этих героических людей. Истинно сильных. Настоящих»

