

Опубликовано в: СКЭНАР-терапия, СКЭНАР-экспертиза: Сборник статей. Вып. 6, – Таганрог, 2001, – С. 101.

Автор(ы): Липская Н.Г.

Название статьи: СКЭНАР и ОЛМ-1 - основа восстановления после тренировок легкоатлетов

Ключевые слова: СКЭНАР-терапия, атлетические тренировки

Аннотация: В статье суммирован опыт пятилетнего применения аппаратов серии СКЭНАР и одеяла лечебного многослойного ОЛМ-01 при подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях.

СКЭНАР и ОЛМ-1 - ОСНОВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Это сообщение является результатом пятигодичной практики СКЭНАР-терапии, проводимой как на сборах, так и в домашних условиях.

СКЭНАР и лечебные одеяла применялись для ежедневного восстановления ведущих легкоатлетов спортивного клуба «Луч». Спортсмены, получавшие эту терапию, восстанавливались быстрее, тренировки у них проходили эффективней.

Примеры.

17-летний спортсмен стал чемпионом России среди юношей в беге на 400 м с барьерами и занял 8 место на первом юношеском чемпионате мира. В то же время, другие спортсмены, травмированные во время тренировок, но не использующие СКЭНАР- и ОЛМ-терапию, не сумели восстановиться и имели низкие результаты.

Международный мастер спорта Наталья Хрущелева, имея низкие результаты выступлений (боли в области правого ахиллесова сухожилия не давали тренироваться), после шести сеансов ОЛМ-1 + СКЭНАР (лечение проводилось по обычной схеме) смогла продолжить тренировки и выйти на высокие результаты.

Юля Носова при подготовке к олимпиаде в Сиднее, обычно тренируясь 6 раз в неделю, на 3-й день не смогла этого сделать. Применение ОЛМ и СКЭНАРа позволило вернуться к тренировкам. Сил стало больше, она не чувствовала усталости. Работу, предложенную тренером, делала без особых усилий. Подошла к чемпионату России в хорошей спортивной форме. Выполнила норматив на 400 метров с барьерами, который ей дал путевку на олимпиаду.

Можно с уверенностью сказать, что применение ОЛМ и СКЭНАР сразу после тренировки ведет к хорошему восстановлению организма, дает возможность провести спортивный сезон без травм и постоянно находится на пике спортивной формы.