

## **Использование аппарата «Акватон» в тренировочном процессе.**

**Незнамов Михаил Николаевич, врач высшей категории, к.м.н., мастер спорта по морскому многоборью, доцент кафедры хирургии Саратовского медицинского института «Реавиз».**

Тестирование аппарата «Акватон» проводилось в период с октября 2012 г. по март 2013 г. в училище олимпийского резерва в г. Пенза. В тестировании принимали участие спортсмены молодежной сборной команды России по триатлону, в том числе, участник олимпийских игр (Лондон, 2012 г.) Брюханков Александр.

Аппарат «Акватон 04» зарекомендовал себя как эффективное средство для адаптации к физическим нагрузкам, позволяющее ускорять процессы реабилитации при травмах, обеспечивать профилактику состояния перетренированности и эмоционального выгорания в ходе интенсивного тренировочного процесса. Аппарат «Акватон» необходимо использовать под контролем врача.

Приведенная ниже методика предназначена, в первую очередь, для спортивных врачей.

### **1. Пост тренировочный цикл. Велосипед, бег.**

Обеспечивается эффективная реабилитация при нагрузочном периостите (воспаление надкостницы), миозите (растяжение, перегрузка мышц), периартрите (отек околоуставных мягких тканей, микротравмы).

Наиболее эффективный режим: Mode (2-3) \ Level 2. Хороший эффект достигается также при использовании режимов Mode 2 \ Level 2, Mode 3 \ Level 2 (для гиперстеников, крупное телосложение).

Первый терапевтический сеанс проводится в течение часа после тренировки и повторный – через три часа после первого. Для купирования болевых ощущений в надкостнице обычно достаточно 2-3 сеанса.

### **Схема применения:**

На каждую нижнюю конечность по 10 минут (примерно 1,5 минут на каждую зону, рис. 1)

- (1) Зона по передней поверхности бедра в нижней трети (область над коленом),
- (2) зона по передней поверхности голени в верхней трети,
- (3) зона по передне - наружной поверхности бедра в средней трети,
- (4) зона средней трети по передней поверхности бедра ,
- (5) Задняя поверхность голени в нижней средней и верхней трети (икроножная мышца в 3 местах).

После воздействия на нижние конечности воздействуем на надлобковую область с целью улучшения кровообращения в области малого таза в течение 10 минут в режиме в режиме Mode (1-2) \ Level 1 (при весе до 60 кг), Mode(1-2) \ Level 2 при среднем телосложении , Mode 3 \ Level 2 при крупном телосложении (вес более 90 кг.).

Схема воздействия отображена на рисунке 1.

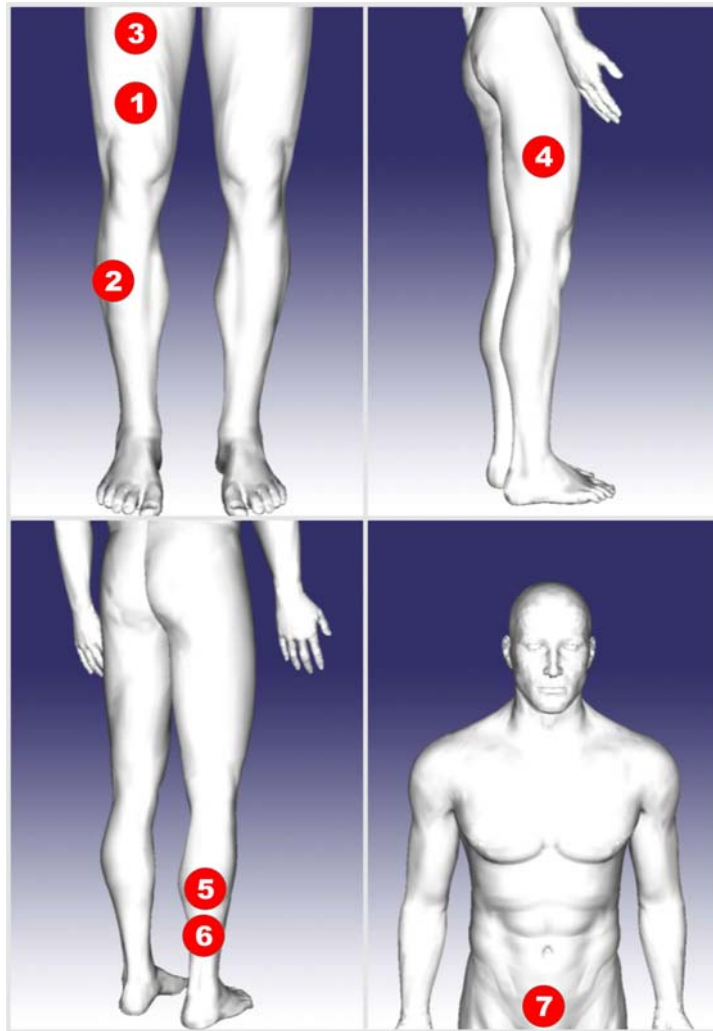


Рисунок 2. Схема воздействия на нижние конечности.

Следует избегать воздействия на проекции крупных сосудов (внутренняя часть бедра, подколенная ямка).

**2. Пост тренировочный цикл. Плавание (или любые другие нагрузки на плечевой пояс).**

Наиболее эффективный режим: Mode(2-3) \ Level 2. Хорошие результаты также достигаются при использовании режима Mode 2 \ Level 2 (легкий и средний вес), Mode 3 \ Level 2 при крупном телосложении (вес более 90 кг.).

Схема применения: на каждую руку по 10 минут (примерно 1,5 минуты на каждую зону, рис. 3).

**Зоны воздействия:**

- (1) и (2) Область плечевого сустава (дельтавидная область спереди и сзади),
- (3) трапецевидная область,
- (4) область бицепса в средней трети,
- (5) наружная поверхность предплечья (средняя треть).

Первый терапевтический сеанс проводится в течение часа после тренировки и повторный – через три часа после первого.

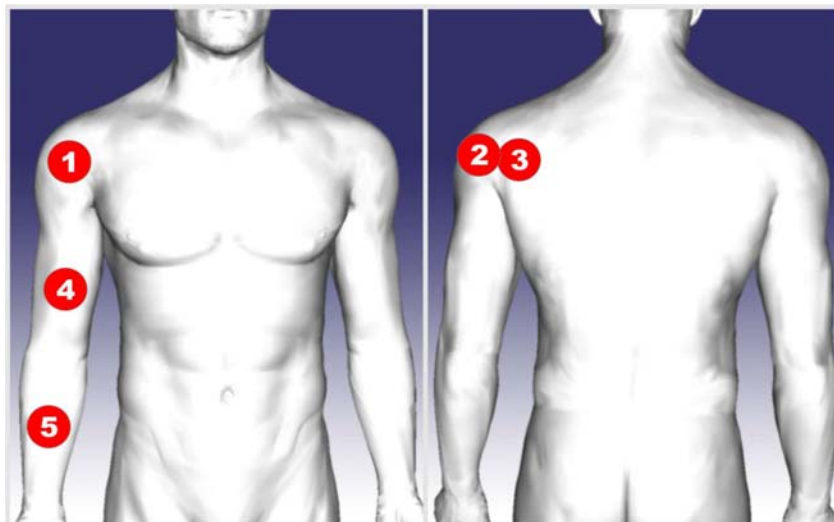


Рисунок 3. Схема воздействия на плечевой пояс

**3. При нагрузках на область позвоночника и мышц спины.**

Наиболее эффективный режим: Mode 2 \ Level 2. Воздействие производится равномерно по всем паравертебральным точкам (Рис. 4). Общее время воздействия – 10 минут.

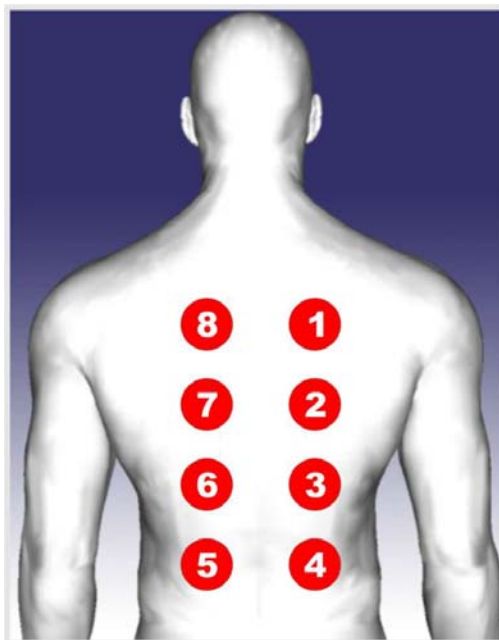


Рисунок 4. Схема воздействия на область спины

**4. При состояниях предзаболевания (заложенность носа и т.д.).**

Наиболее эффективный режим: Mode (1-2) \ Level 1.

(1). Лоб,

(2), (3). Пазухи носа с двух сторон.

(4). Затылок,

(5). Область 7 шейного позвонка.

По 2 минуты на каждую зону.

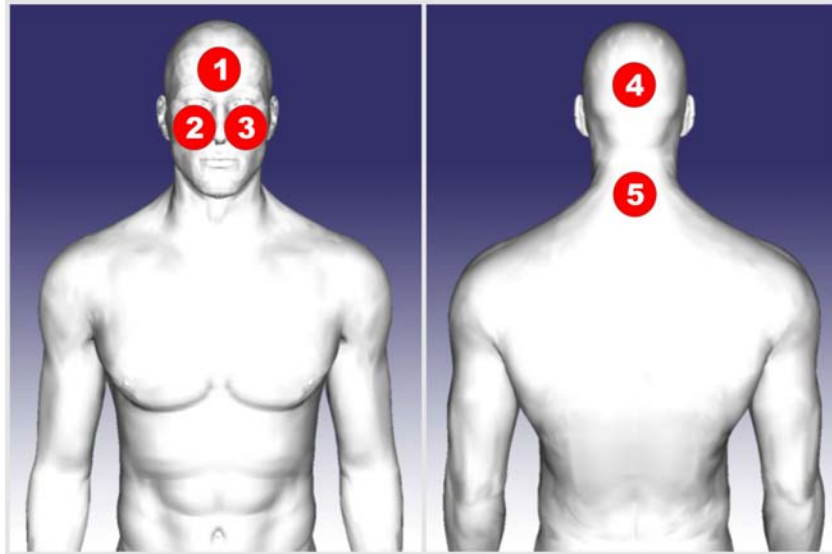


Рисунок 5 Схема применения при состояниях предзаболевания

##### **5. Тонизирующий режим (перед физической нагрузкой).**

Наиболее эффективные режимы: Mode 1 \ Level1 (астеники, легкий вес), Mode 1 \ Level 2, Mode(1-2) \ Level 1 (гиперстеники).

В течение 10 минут последовательно производится воздействие на следующие области (2 минуты на область, рис. 6):

(1). 7 шейный позвонок,

(2). Вилочковая железа (область средостенья),

(3). Солнечное сплетение (подложечная область),

(4). Области почек с двух сторон,

(5). Надлобковая область

Тонизирующий режим используется после сна или за 1 час перед физической нагрузкой.

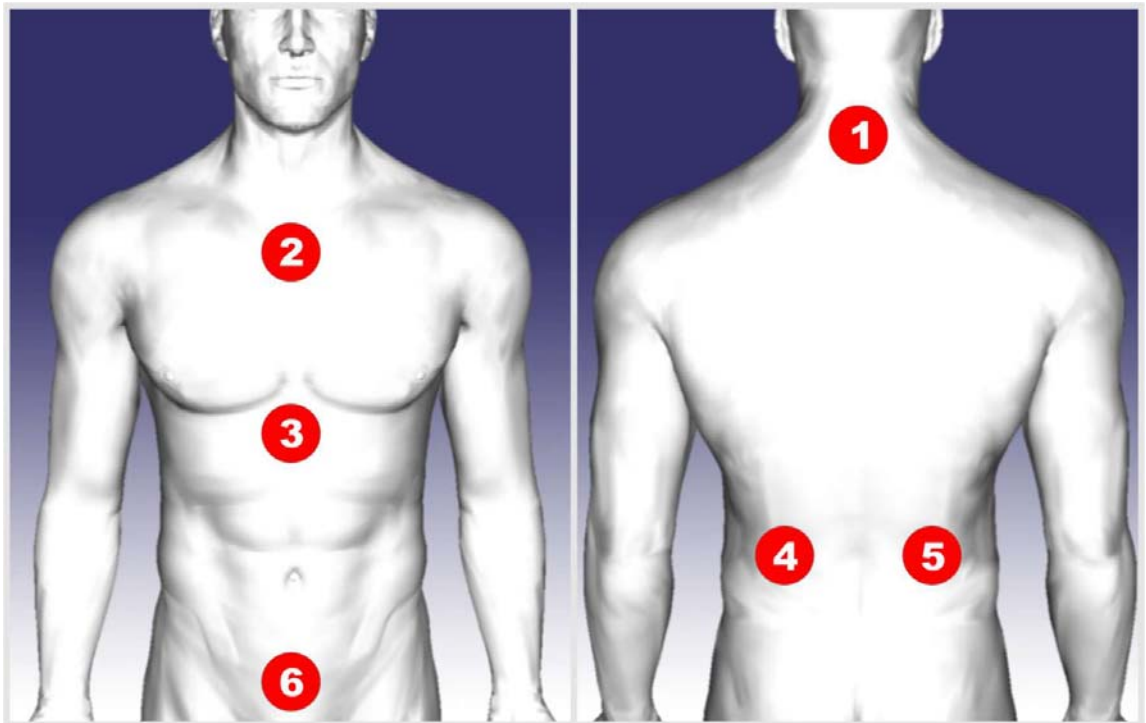


Рисунок 6 Тонизирующий режим

**6. Изолированные повреждения (например, болит только ахиллово сухожилие или лучезапястный сустав).**

Наиболее эффективные режимы: Mode (1-2) \ Level 2 для гиперстеников (большая мышечная масса), Mode (1-2) \ Level 1,

Mode 2 \ Level 1 (молодые люди или астеники, легкий вес).

Схема применения: 10 минут на проекцию болевых ощущений на протяжении всего сухожилия перемещаем по длине сухожилия(2-3 точки).

7. **В период интенсивных тренировок для улучшения сна** непосредственно перед сном используется режим Mode 1 \ Level 1. Воздействие производится на затылочную область.