

**МиоВиТ**



**Аппарат  
биомеханической  
СТИМУЛЯЦИИ  
нервно-мышечной  
деятельности  
и кровеносной системы  
электро-механический,**

**МОДЕЛЬ  
«МиоВиТ»**

# **Гиподинамия – «плата за цивилизацию»**

**Бич нашего времени не только экология и стресс. Колоссальный ущерб здоровью человека причиняет малоподвижный образ жизни.**

Тело человека миллионы лет “затачивалось” под активную жизнь - ходьбу, бег, плавание, прыжки. Наши мышцы, ”периферические сердца”, должны регулярно подвергаться нагрузке и расслабляться - еду нужно сначала догнать, поймать или вырастить и собрать, и лишь потом поесть и улечься отдыхать!

Не стоит забывать и о тесной связи тела и мозга – активная работа мышц улучшает кровообращение и активизирует мозговую деятельность, появляются свежие идеи, приходит решение сложных вопросов. Без достаточного движения деградирует и стареет не только наше тело, умирает наш мозг!

**Но мы, современные люди, просто вынуждены по 12-15 часов в день проводить в неподвижности – сидя за компьютером, в транспорте, за рабочим столом и т.д. Да и отдыхаем мы, как правило, на диване...**

**И это не лень, это просто реалии нашего времени, городского образа жизни, наша «плата за цивилизацию».**

Можно долго призывать к здоровому образу жизни, но стоит признать, что очень немногие из нас могут вместо работы ежедневно по 10-12 часов заниматься гимнастикой, йогой, танцами, бегом или плаванием. Увы...

# **И всё-таки выход есть**

**Значит ли это, что надо уйти из городов, отказавшись от цивилизации? Действительно ли гиподинамия неизбежна?**

40 лет назад советский учёный-биомеханик, доктор наук и мастер спорта Владимир Назаров начал исследования, результатами которых пользуется сейчас весь мир.

**Открытие профессора Назарова - биомеханическая стимуляция мышц (БМС) - экологичный и здоровый способ за короткое время дать мышцам необходимую нагрузку.**

- Это не «ленивый» способ стимуляции («я лежу, аппарат работает»), хотя так тоже можно. Если проводить именно БМС-тренировку, придётся попотеть и усталость будет ощутимой. **Но и ожидаемый результат будет достигнут в разы быстрее.**

- Например, **5-минутная БМ-стимуляция тела равнозначна полуторачасовой фитнес-тренировке**, а кратковременная стимуляция мышц ног даёт ту же нагрузку, что и бег на несколько километров. После БМС-тренировок мышечная сила, гибкость и выносливость спортсменов возрастает во много раз, им становятся доступны высоты, недоступные при классических тренировках.

- Обычным людям БМС позволяет компенсировать малоподвижный образ жизни и решить такие вечные проблемы, как “круглая спина”, вялые мышцы, лишний вес и многое другое...

**И всё это занимает совсем немного времени - двух часовых тренировок в неделю достаточно для поддержания хорошей физической формы и оптимального здоровья!**

При этом БМС-тренировки практически не влияют на частоту сердечных сокращений и уровень артериального давления, что важно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Что же такое БМС? Чуть-чуть науки и истории →**

# Теоретические основы

В 70-х годах XX века советский ученый, профессор Владимир Титович Назаров, работая в области спортивной медицины, пришёл к выводу, что для успешной тренировки мускулам следует войти в состояние **реабилитационного тремора**, в котором после предельной нагрузки отдельные нити мышц рефлекторно сжимаются. Мышечные клетки при таком треморе “программируются” на готовность справляться с подобными нагрузками в будущем. Это и есть суть тренировки.

В ходе экспериментов выяснилось, что **подобное воздействие на пассивную или слабо нагруженную мышцу стимулирует** в мышечных клетках те же **физиологические процессы**, которые имеют место **после предельных физических нагрузок**. Это воздействие было названо **биомеханической стимуляцией (БМС)**.

Действие БМС-тренажёра основано на передаче мышечным волокнам характерной для них вибрации амплитудой 4 мм и частотой 16-32 Гц (природный тремор).

При БМ-стимуляции происходит преобразование колебательных движений вибратора устройства в продольные колебания соответствующих групп мышц. Колебания мышц обеспечивают **принудительный ток крови через мышцы** и являются сильным раздражителем **нервных окончаний**, расположенных в мышечных волокнах. Первое способствует **усиленному обмену веществ в мышцах, их питанию и выводу продуктов распада**, второе - образованию стойких очагов возбуждения в соответствующих отделах коры головного мозга, способствуют **тонизации мышц и улучшению координации движений**.

Более того, пассивное сокращение скелетных мышц **создаёт эффект «периферического насоса»**, что способствует **функциональной разгрузке сердца** во время тренировки. Повышение уровня энергообмена в тканях при усилении кровотока обеспечивает условия оптимальной физиологической регенерации тканей в области воздействия механического стимулятора.

# История применения методики Назарова

**Методика по применению биомеханической стимуляции нервно-мышечной деятельности и кровеносной системы была в 1989 году утверждена Министерством здравоохранения СССР, спорткомитетом СССР и рекомендована к использованию.**

В советские годы БМС-тренажёры были неотъемлемой частью подготовки спортсменов для достижения сверхрекордов в большом спорте, применялись для скорейшего восстановления космонавтов после полётов и больших нагрузок. Триумфальное выступление советской сборной на Летних Олимпийских Играх 1988 года стало возможным во многом благодаря применению БМС в процессе тренировок.

В 1980-е годы аппараты БМС появляются в распоряжении медиков Большого Театра СССР.

После распада СССР в Риге в 90-е годы был создан институт **Nazarov Stimulation**, а в Белоруссии биомеханическая стимуляция получила статус части «**Концепции санаторно-курортного лечения и оздоровления населения Республики Беларусь**».

В 2000-е годы филиалы **Nazarov Stimulation** открылись в **Германии, Швейцарии, Австралии**. Ряд ведущих мировых институтов продолжают исследования в области БМС.

Сейчас методика Назарова широко используется во всём мире - **в спортивной медицине, в физиотерапии, эстетической косметологии и физкультурно-оздоровительной деятельности.**



## Сферы применения БМС-тренажёров



### **Профессиональный спорт:**

Подготовка спортсменов к соревнованиям, в том числе в большом спорте

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Развитие тонуса мышц, гибкости, силы, выносливости, общефизические нагрузки

### **Профилактическая, спортивная и реабилитационная медицина:**

Восстановление и реабилитация после перенесённых заболеваний и травм

### **Коррекция и восстановление симметрии тела и биомеханики движения**

### **Эстетика тела:**

Коррекция веса, моделирование фигуры, устранение целлюлита

## Зачем был создан «МиоВиТ»

Я, Ефименко Татьяна Александровна, кандидат биологических наук, более 27 лет работаю инструктором по биомеханической стимуляции мышц на аппаратах Назарова, являюсь создателем и руководителем «БМС-Центра» в г. Санкт-Петербург. В «БМС-Центре» проводятся групповые и индивидуальные БМС-тренировки как по растяжке, коррекции фигуры, так и общеоздоровительного характера. Работая с людьми разных возрастов и видов деятельности (в том числе с пожилыми людьми и инвалидами), решая различные проблемы со здоровьем у своих клиентов, сталкиваясь на практике с нестандартными ситуациями, я выработала ряд авторских методик работы на данных тренажёрах.

Я работала на разных БМС-аппаратах – от аппарата Назарова «Гризли» советского производства до белорусских «Бизона» и «Спорт-Контур». Но все они имели ряд недостатков. Появилась необходимость создания БМС-тренажёра, отвечающего всем современным требованиям и позволяющего максимально полно применять возможности биомеханической стимуляции.

Им и стал аппарат биомеханической стимуляции нервно-мышечной деятельности и кровеносной системы электромеханический, модель «МиоВиТ». В нём сохранены все важнейшие параметры аппарата Назарова, но имеется и ряд особенностей.

Одно из важных отличий данной модели «МиоВиТ» – электромеханический подъёмник и возможность поворота вибратора под нужным углом. Это даёт возможность прорабатывать группы мышц, недоступные при расположении виброплатформы на полу - кисти рук, локти, плечевые суставы, грудной и поясничный отделы позвоночника.

Появление «МиоВиТ» дало возможность улучшить качество индивидуальных тренировок и добавить в перечень услуг «БМС-центра» групповые БМС-тренировки. Увеличилась и пропускная способность центра, а стоимость для желающих заниматься в группе по методике Назарова уменьшилась почти в 4 раза!

## Преимущества «МиоВит»

- ✓ **Возможность проработать гораздо более широкий диапазон мышц за счёт специального электромеханического подъёмника.** Вибрационную платформу можно устанавливать на разной высоте под нужным углом и прорабатывать группы мышц, недоступные при расположении виброплатформы на полу - кисти рук, локти, плечевые суставы, грудной и поясничный отделы позвоночника.
- ✓ **Повышенный уровень электробезопасности.** Работает от источника питания низковольтного напряжения 24V, безопасного для здоровья человека. 4-метровый кабель электропитания защищён гибкой резиновой оболочкой.
- ✓ **Гораздо комфортнее в эксплуатации,** имеет **современный дизайн** с закруглёнными углами.
- ✓ **Создаёт меньше шума,** вибрация передаётся на тело более мягко.
- ✓ **Рабочая вибрационная поверхность тренажёра закрыта чехлом из медицинской искусственной кожи,** что даёт возможность обрабатывать её **дезинфицирующими средствами,** соблюдая требования Роспотребнадзора для фитнес-клубов и других физкультурно-оздоровительных учреждений при проведении тренировок.
- ✓ **Настройка на нужную частоту и подбор времени экспозиции осуществляется благодаря современному блоку управления** - задавать необходимые параметры можно как с панели управления, так и дистанционно. Это позволяет тренеру при проведении групповых тренировок управлять несколькими тренажёрами с одного пульта и не подходить отдельно к каждому тренажёру. Тренер может постоянно удерживать всю группу занимающихся в поле зрения, не делать больших пауз между упражнениями.
- ✓ **Корпус модели изготовлен из литого чугуна,** что делает её устойчивой при эксплуатации и **не требует специального крепления к полу.**
- ✓ **Стоимость тренажёра в разы меньше стоимости подобных зарубежных аппаратов.** Например, стоимость аппарата Power Plate производства США с близкими параметрами - 1.890.000 руб.



## Как влияют на человека тренировки на “МиоВит”?

**Улучшается тонус мышц.** Недостаток физической нагрузки приводит к ухудшению тонуса мышц и нервно-мышечного взаимодействия. БМС-тренировки на аппарате «МиоВит» восстанавливают активность клеток и улучшают тонус мышц.

**Укрепляются связки и суставы.** Эластичность тканей, из которых состоят связки, кости и суставы, зависит от активности связанных с ними мышц. При повышении силы и упругости мышц происходит укрепление связок и улучшение состояния суставов.

**Разгружается сердечная мышца.** Хорошо работающие мышцы тела выступают в роли «периферийных сердец», проталкивающих кровь по сосудам во время сокращений. Если же мышцы мало и плохо работают, сердцу приходится работать с огромной нагрузкой. Во время процедур БМС «насосная функция» двигательных мышц усиливается и сердце получает возможность отдохнуть.

**«Сжигаются» подкожные жировые ткани.** Ближайшим к клеткам мышц источником питательных веществ являются подкожные жировые ткани. Ферменты, выделяемые мышечными клетками во время БМС-тренировок, превращают жировых отложения в глюкозу и жирные кислоты не только в непосредственной близости от активно работающего мускула, но и по всему телу.

**Укрепляется вестибулярный аппарат.** БМС-тренировки, укрепляя нервно-мышечное взаимодействие, способствуют улучшению вестибулярной функции.

**Приходит в гармонию нервная система.** Нервная система посылает сигналы в мышцы и получает от них ответ. Атрофированные мышцы реагируют слабо и в периферийной нервной системе наступает дисбаланс, косвенно влияющий и на центральную нервную систему. Когда же нормальная активность мышц возвращается, гармонизируется и нервная система.

**Улучшается движение лимфы.** Хорошая циркуляция лимфы улучшает процессы вывода токсинов и продуктов окисления из клеток. Но циркуляция лимфатической системы обеспечивается работой мышц, так что БМС косвенно улучшает и лимфатический обмен в организме.

## Эффекты от БМС-тренировок на аппарате “МиоВиТ”:

- ✓ повышение тонуса мышечных клеток;
- ✓ улучшение упругости мышц и сухожилий;
- ✓ повышение выносливости мышц;
- ✓ уменьшение травматизма у спортсменов;
- ✓ увеличение статической и динамической силы мышц;
- ✓ улучшение нервно-мышечного взаимодействия;
- ✓ стимуляция периферического кровообращения;
- ✓ нормализация обменных процессов;
- ✓ укрепление периферийной нервной системы;
- ✓ стабилизация центральной нервной системы.

Уже после первой тренировки «запускается» программа самовосстановления организма.

Для достижения общеоздоровительного и эстетического эффекта рекомендуется курс 10-15 тренировок.

Для достижения специфических спортивных и реабилитационных целей разработаны специальные программы, подразумевающие определённую периодичность и количество тренировок.



## Технические характеристики

### Характеристики тренажёра

Питание от блока управления на постоянном токе напряжением	24 В
Потребляемая мощность	не более 600 Вт
Питание блока управления от сети переменного тока напряжением	220 В/50 Гц
Амплитуда механических колебаний	4 мм
Частота вибрации под нагрузкой	20-32 Гц
Продолжительность непрерывной работы, плавно регулируемой в диапазоне	1-30 мин
Минимальная пауза между включениями тренажёра	5 мин
Габаритные размеры тренажёра: длина/ширина/высота	430/ 320/ 400 мм
Габаритные размеры блока управления: длина/ширина/высота	410/ 110/ 330 мм
Масса тренажёра	35 кг
Масса блока управления	5 кг

### Характеристики подъёмника

Питание блока управления от сети переменного тока напряжением	220 В/50 Гц
Потребляемая мощность	Не более 600 Вт
Габаритные размеры подъёмника	770/ 620/ 600 мм
Максимальная высота подъёма	1300 мм
Нагрузка	не более 350 кг
Масса	20 кг

## Важно!

Занятия на БМС-тренажёре должны проводиться под руководством **квалифицированного тренера-инструктора**, специалиста по биомеханической стимуляции мышц.

Пройдя обучение у **ИП Ефименко Т.А.**, г.Санкт-Петербург, Вы получите современную и востребованную специальность **"Тренер-инструктор по биомеханической стимуляции мышц"** и **удостоверение о повышении квалификации государственного образца.**

Основой программы обучения в "БМС-Центре" является методика биомеханической стимуляции нервно-мышечной деятельности и кровеносной системы, применяемая ещё в СССР, дополненная и усовершенствованная новыми упражнениями, приёмами и множеством авторских разработок.

**Объём обучающей программы** (теория, практические занятия, экзамен) - 72 академических часа. Обучение проводится индивидуально или малыми группами.

Данное обучение будет полезно **врачам-реабилитологам и инструкторам ЛФК, косметологам, работающим с эстетикой тела (косметикам-эстетистам) и фитнес-тренерам, специалистам по растяжке и посадке в шпагат и тренерам, проводящим индивидуальные тренировки по специализированным программам, тренерам по танцам, тренерам йоги и многим другим специалистам, занимающимся оздоровительными практиками.**

Пройдите обучение в "БМС-Центре" на Невском проспекте, 134, в Санкт-Петербурге, получите специальность **"Тренер-инструктор по биомеханической стимуляции мышц"** и Вы сможете **открыть БМС-студию** в своём городе или стать ценным сотрудником **крупного фитнес-центра.**

**Физиологические методы оздоровления** с каждым годом становятся всё востребованнее, поэтому **ценность тренеров-инструкторов по БМС будет только возрастать**, а Ваши знания и опыт всегда будут пользоваться спросом!





## Приобретая БМС-тренажёр «МиоВиТ»,

вы делаете ценный вклад не только в здоровье ваших клиентов,  
но и приобретаете **высокорентабельное оборудование!**

**Окупаемость тренажёра** при использовании его в условиях санатория  
или физкультурно-оздоровительного учреждения - **от 5 месяцев до 1 года.**

### Расчёт окупаемости (при средних значениях количества и стоимости занятий)

Стоимость тренажёра, руб.	350 000
Стоимость подъёмника, руб.	75 000
<b>ИТОГО:</b>	<b>420 000</b>
Продолжительность индивидуального занятия	1 час
Перерыв между занятиями	15 мин
Пропускимость, чел./в день (при 8-часовом рабочем дне)	6
Количество чел./занятий в месяц (при 21 рабочем дне в месяц)	126
Стоимость 1 занятия, руб.*	330

\*Примечание: стоимость индивидуальных БМС-тренировок в разных городах России - от 500 до 1500 руб.

Выручка за месяц	<b>41 580</b>
<b>Окупаемость, мес.</b>	<b>9,1</b>
Стоимость обучения 1 специалиста (при необходимости), руб.	50 000

### Бонусы и скидки:

Обучение второго специалиста	в подарок
Скидка за второй тренажёр	2,5% (8 250 руб.)
Скидка за третий тренажёр	5% (16 500 руб.)
Рекламные тексты, статьи и пр.	в подарок





**Аппарат биомеханической стимуляции нервно-мышечной деятельности и кровеносной системы электромеханический, модель «МиоВиТ» (тренажёр «МиоВиТ») производится ИП Ефименко Т.А. на станкостроительном заводе в г.Санкт-Петербург в соответствии с ТУ 32.30.14-001-0112622917-2020, разработанными для данной модели.**

Отдел контроля качества завода осуществляет проверку качества каждой выпущенной модели.

К аппарату прилагается паспорт с гарантийным талоном.

**Заказать аппарат «МиоВиТ» можно на сайте [bmscenter.ru](http://bmscenter.ru) и в группе ВК - [vk.com/bms\\_spb](https://vk.com/bms_spb)**

**Стоимость тренажёра “МиоВиТ” с подъёмным механизмом – 420 000 руб.**

**Стоимость тренажёра “МиоВиТ” без подъёмника (напольный) – 350 000 руб.**

Отдельно можно приобрести подъёмник, он подходит для любых моделей БМС-тренажёров - как производства советского времени, так и современных. **Стоимость подъёмника – 75 000 руб.**

Форма оплаты любая.

Доставка осуществляется в любой регион России и СНГ.

#### **Контактные данные:**

**Ефименко Татьяна Александровна**  
**+7 (951) 645-12-14, +7 (911) 269-96-83**  
**[efimtata0109@gmail.com](mailto:efimtata0109@gmail.com)**