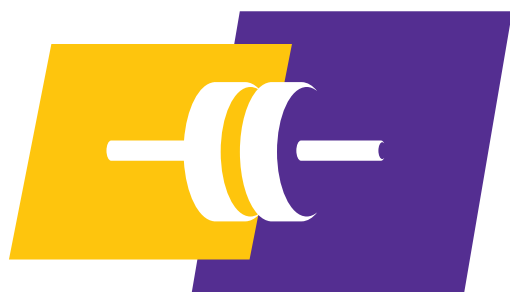




**ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**



**IX
КУБОК
ЗДОРОВЬЯ
2023**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЕРВЕНСТВА



«Здоровье в движении!»

КУБОК ЗДОРОВЬЯ (КЗ) — уникальное по своему формату ежегодное международное мероприятие, в котором пациенты (уже бывшие) могут посоревноваться друг с другом по своим показателям силовой выносливости на Многофункциональном Тренажере Бубновского (МТБ) в каждом Центре доктора Бубновского (ЦДБ). Лучшие результаты войдут в историю Кубка здоровья, будут отмечены Грамотами победителей от Бубновского С.М. и получат ценные подарки от ЦДБ!

Принимают участие все желающие!

Формат проведения:

В каждом ЦДБ в период с 27 мая по 24 июня проводится индивидуальное троеборье среди пациентов, в котором принять участие может любой желающий до сеанса кинезитерапии или после индивидуально или с группой в отдельно отведённое время, предварительно заполнив карточку-участника КЗ-2023

Категории:

- 1-я мужчины/ женщины (11-70 лет) выполняют по три упражнения на каждый этаж тела по 2 минуте с отдыхом между ними в 1 минуту
- 2-я льготная: дети до 10 лет и 71+ выполняют по три упражнения на каждый этаж тела по 1 минуте с отдыхом между ними в 2 минуты

Судят и фиксируют результаты ответственные сотрудники ЦДБ. Результаты передаются в оргкомитет КЗ-2023 на заполненном бланке по электронной почте: kubok@bubnovsky.org Дополнительно в оргкомитет во вложении к письму можно прислать истории выздоровления участников, их видео отзывы с благодарностью ЦДБ и ходом выполнения троеборья. Полученные индивидуальные результаты заносятся в общую таблицу первенства и итоги будут подведены и озвучены на финале Кубка здоровья 01.07.2023 Бубновским Сергеем Михайловичем.

муж/ тренаж	весовые категории (с матем. округлением)		
	до 70 кг	от 71 до 85 кг	свыше 86 кг
19 чек МТБ II	2x15	2x20	2x25
пресс ск н/6 МТБ II	2x15	2x20	2x25
11 ск н/6 МТБ I	20	25	30

жен/ тренаж	весовые категории (с матем. округлением)		
	до 60 кг	от 61 до 75 кг	свыше 76 кг
19 чек МТБ II	2x10	2x12,5	2x15
пресс ск н/6 МТБ II	2x10	2x12,5	2x15
11 ск н/6 МТБ I	10	12,5	15

	девочки			мальчики		
	<24 кг	29-34 кг	>35 кг	<29 кг	30-39 кг	>40 кг
19 ск нб обе	5 обе	10	15	10	15	20
пресс ск нб (вб) обе	15 вб	5	10	5	10	15
11 пол нб (вб)	5 мяч вб	10 мяч вб	5	10 мяч вб	5	10

Очередность и техника выполнения упражнений троборья:

1. Упражнение для мышц НЭТ (19 чск МТБ II)

ИП бёдра лежат на скамье, коленные чашечки выходят за край, обе ноги пристёгнуты к нижним блокам МТБ, упор на локти, ладони касаются основания противоположной от рабочих блоков опоры. Одновременное сгибание ног в коленных суставах с доведением голени до вертикального положения и более с последующим почти полным разгибанием.

2. Упражнение для мышц СЭТ (пресс ск н/б МТБ II)

ИП, лёжа на горизонтальной скамье ногами в сторону рабочих стоек МТБ, ноги пристёгнуты к нижним блокам, таз находится на краю скамьи, прямые руки держатся за опору чуть выше корпуса. Одновременное сгибание коленей с подтягиванием бёдер к животу (пятки поднимать выше уровня скамьи) с последующим опусканием их к полу (допустимо неполное выпрямление ног).

3. Упражнение для мышц ВЭТ (пулловер ск н/б МТБ)

ИП, лёжа на горизонтальной скамье головой к стойке, ноги стоят на полу (скамья стоит ровно на середине между стойкой и шведской стенкой (стойкой МТБ) на площадке выступления), руки держат рукоять узким хватом в вертикальном положении перед грудью. Отведение рук до касания скамьи плечами с последующим приведением прямых рук в ИП (допускается работать чуть согнутыми в локтях руками, не меняя степени сгибания/разгибания).

Оценка: число качественно выполненных повторений с одним установленным весом.

Кроме того, все желающие могут приехать на очные соревнования Кубка здоровья среди команд ЦДБ в борьбе за уникальный Кубок-Бубновского или посмотреть онлайн (расписание и локации уточняйте у администраторов ЦДБ).

**Дополнительную информацию
смотрите на сайте www.bubnovsky.org
и следите за новостями текущих соревнований
IX Ежегодного Международного Кубка здоровья
между Центрами доктора Бубновского в наших соцсетях:**



vk.com/bubnovsky_centers



ok.ru/group/62152786313408



t.me/bubnovsky_health_centers