МЕТОДИКА
"ГАРАБИТОВ"

Иновационни интегрални методи за общо -физическа и специализирана психо-физическа подготовка , развитие на скоростна сила , издръжливост, гъвкавост , ловкост , координация и концентрация за професионалисти и аматьори от всички области на спорта

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

I. УВОД

Настоящата презентация представя система от ефективни и практични методи за подобряване на физическите и психически възможности и разгръщане на скрития потенциал на спортиста. Тя спомага за стабилизиране и оптимизиране на работата на сърдечно—съдовата, дихателната, ендокринната и нервната система. Чрез методиката "ГАРАБИТОВ" се постига емоционално равновесие и се повишава способността за съсредоточаване на ума. Значително се увеличават силата, гъвкавостта, бързината, ловкостта и издръжливостта. Повишава се общата работоспособност и укрепва имунната система. Методиката намаля риска от тежки травми (до 95%!), а при вече налични такива спомага за бързо възстановяване (до 95%!) без оперативна намеса.

II. СЪДЪРЖАНИЕ НА МЕТОДИКАТА "ГАРАБИТОВ"

Методиката се състои от 4 комплекса специални физически упражнения и швейцарска програма за вътрешно пречистване и енергизиране на организма (включваща система от хранителни разтоварвания и здравословно хранене), практика на концентрация, релаксация, автогенен тренинг и източна медитация.

1. КОМПЛЕКСИ ОТ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

КОМПЛЕКС No 1
Упражнения за укрепване на костите, ставите и мускулите. Те са насочени към развитие на бързина, скоростно—силова издръжливост, повишаване еластичността на гръбначния стълб, огъвкавяване на всички ставни връзки - неща крайно необходими за успеха на всеки спортист.

КОМПЛЕКС No 2
Насочен към обилно снабдяване на органите, тъканите и клетките с кислород. Комплекса зарежда енергийно организма.

Използва се за бързо възстановяване и повишаване на жизнения тонус.

КОМПЛЕКС No 3
Спомага за укрепване на нервната система и засилване на съпротивителните сили на организма срещу заболявания. Упражненията намаляват до минимум риска от контузии и опасни травми по време на тренировка или състезание. Имат силен ефект върху психическата устойчивост, концентрацията и самообладанието.

КОМПЛЕКС No 4
Насочен към базово психо—физическо усъвършенстване чрез системно и целенасочено изпълнение на фиксирана програма от физически и дихателни упражнения.

2. ШВЕЙЦАРСКА СИСТЕМА ЗА ИЗЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНИ И ТРАЙНО КОРИГИРАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО

Програма разработена съвместно с д-р Бейер (Швейцария) и д-р Пашкулев (България), се състои от пет версии в зависимост от поставените цели. Подпомага поддържане на желаното тегло, при необходимост служи за бързо отслабване, като предлага възможности за строго индивидуално приложение. Същността на Програмата е нейното дълбоко действие на клетъчно ниво, силен изчистващ, токсиногонен, ободряващ и енергитизиращ ефект. Не на последно място са нейните версии за бързо сваляне на килограми или бързо моментно възстановяване на енергията.

3. ПРАКТИКА НА КОНЦЕНТРАЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ — АВТОГЕНЕН ТРЕНИНГ И ИЗТОЧНА МЕДИТАЦИЯ

Методите са свързани с пълно психическо и физическо отпускане, съсредоточаване на мисълта, спокойно дълбоко дишане и визуализация (предварително мислено преиграване на важни моменти при изпълнението на спортната техника и

тактика). Активират се вътрешните енергийните центрове на тялото, постига се енергитизиране и бързо възстановяване на работоспособността.

III. СПОРТИСТИ ИЗПОЛЗВАЩИ МЕТОДИТЕ ПРИЛАГАНИ В МЕТОДИКАТА "ГАРАБИТОВ"

Карл Луис (САЩ) — спортиста на хилядолетието, легендата на световната лека атлетика, деветкратен олимпийски и осемкратен световен шампион и Ашрита Фурман (САЩ) — ненадминат шампион със 137 световни рекорда в книгата на Гинес. Интересен факт за двамата е че те са привърженици и прилагат техниките на комплексната система за психо-физическа подготовка на Шри Чинмой (САЩ). Шри Чинмой е световно известен учител по източна медитация, познат като една от най-всестранно развитите личности на нашето съвремие. Той е спортист - шампион по вдигане на ултра-тежести, треньор, писател, философ и поет, музикант и художник, бизнесмен и обществен деец.
Основата на Методиката "Гарабитов" са именно принципите и методите залегнали в тренинга на Шри Чинмой, модифицирани и обогатени в светлината и специфичните изисквания на видовете спорт.

Различни модификации на изложените в Методиката "Гарабитов" тренинги са използвани в подготовката на: Михаел Шумахер — седемкратният шампион на Формула 1; легендите на световния футбол — Роберто Баджо, Мишел Платини и Еузебио; световния и олимпийски шампион по ски - Жан Клод Кили; испанецът Михаел Низоран - петкратен световен шампион по колоездене; най-добрите в света български борци — Живко Вангелов - двукратен европейски, двукратен световен, двукратен вицеолимлийски шампион, Рангел Геровски - вицеолимпийски шампион, Васил Ботев - световен шампион за младежи до 22 години, Валентин Гецов - вицеолимпийски вицешампион, Ангел Бончев - медалист от европейски и

световни първенства; световната шампионка по шах за 2004г. Антоанета Стефанова и много други.

IV. УНИВЕРСАЛНО ПРАКТИЧЕСКО ПРИЛОЖЕНИЕ НА МЕТОДИКАТА "ГАРАБИТОВ"

Поради универсалността и ефективността на посочените в Методиката "Гарабитов" тренинги отлични резултати могат да се постигнат практически във всеки вид спорт. Методите могат да се прилагат с успех, както в индивидуалните спортове (лека атлетика, художествена гимнастика, спортна гимнастика, вдигане на тежести, борба, бокс, джудо, карате), така и в колективните (футбол, баскетбол, волейбол, хандбал, художествена гимнастика). С успех методиката може и е препоръчително да се използват при психо-физическата подготовка на военнослужещите, служителите на МВР и др.

V. МЕТОДИКАТА "ГАРАБИТОВ" И ВИСОКОТО СПОРТНО МАЙСТОРСТВО

Тридесет и седем годишната практика на създателя на Методиката - Иван Гарабитов, като треньор в България и чужбина, показва еднозначно и твърдо, че съчетанието от посочените методи приложени целенасочено, редовно и систематно, съкращава в огромна степен периода за постигане на високите спортни цели. За по-кратки периоди се постигат изненадващо добри резултати на Европейско, Световно и Олимпийско ниво. Практиката показва, че при системно и целенасочено прилагане на Методиката тези резултати се постигат за периоди от 6 месеца до 1 година.

VI. ОБОБЩЕНИЕ

Компонентите на Методиката имат позитивно физиологическо и дълбоко биохимично въздействие както върху двигателната система (кости, стави, мускули), така и върху всички вътрешните органи и системи на човека. Методиката

предлага един специфичен вид функционално натоварване на системите на тялото съчетано с концентрация, правилно дишане и пречистване на организма на клетъчно ниво. Практиката показва, че с изключение на методиката на Манастира Шаолин, подобно цялостно въздействие и траен ефект не е достиган с познатите до момента тренировъчни методики.

Казват, че това, което е трудно изисква месеци, понякога години, а това, което е невъзможно изисква малко повече... За Методиката "Гарабитов" може убедително да се заяви, че тя не изисква нищо повече от 6 до 12 месечно целенасочено прилагане, за да създаде една нова олимпийска надежда и да разгърне потенциал и заложбите на спортиста в пълнота.

УНИКАЛНОСТ НА МЕТОДИКАТА "ГАРАБИТОВ"

Тренингите в Методиката са заимствани, комбинирани и многократно модифицирани от други известни и успешни тренинги, а някой от тях за създадени лично от автора на Методиката. Всички включени методи са преминали през дълга 37-годишна активна треньорска практика на автора и са адаптирани към специфичните цели и извиквания на отделните видове спорт.

БЛАГОДАРНОСТИ

Автора изразява своята благодарност за предоставеното ноу-хау на: Шри Чинмой (САЩ), инж. Венцислав Евтимов (България), Ашрита Фурман (САЩ), Д-р Кайлаш Бейер (Швейцария), Д-р Димитър Пашкулев (България), Адитя Новотни (Австрия), Абарита Данзер (Швейцария), Мритюнджой Бадер (Швейцария) и всички останали, които са допринесли за разработването на включените тренинги.

В Методиката "Гарабитов" се използват и методи от древните книги на изтока - Тибет, Непал, Индия, Китай и др.

ИВАН НЕШЕВ ГАРАБИТОВ

Заслужил треньор по борба
Президент на Чинмой клуб България
Изпълнителен директор на Шри Чинмой маратон тим

Консултации, обучение на кадри и предоставяне на Ноу-Хау
по методиката "Гарабитов" — Тел. 0899/ 866 865

© 2008 МЕТОДИКА "ГАРАБИТОВ", ИВАН НЕШЕВ ГАРАБИТОВ

Видни членове на Чинмой клуб

Карл Луис

Спортиста на хилядолетието, легендата на световната лека атлетика,
деветкратен олимпийски и осемкратен световен шампион





Карл Луис, Иван Гарабитов
и състезатели от Чинмой клуб България

"Оценям труда на г-н Гарбитов,
това е една наистина изключителна методика."
— Карл Луис

Видни членове на Чинмой клуб

Ашрита Фурман

Световен шампион — 140 световни Гинес рекорда

За повече информация: www.ashrita.com



"Методиката дава наистина бързи резултати! Методите за дишане, концентрация и медитация за много мощни! Матрично-ритъмната терапия ми подейства отлично. Програмата с палмово кленов сироп един естествен начин за енергизиране, много е добра. Възхитен съм!" — Ашрита











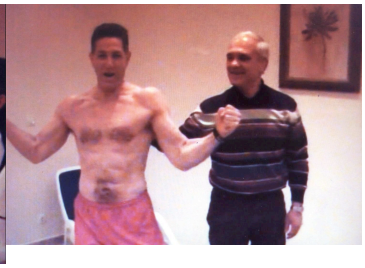



Матрично-ритъмната терапия — неизменна част от Методиката. След сеансите опорно-двигателния апарат е напълно възстановен и Ашрита е готов за своя следващ рекорд.

Видни членове на Чинмой клуб

Цветан Цеков (Шопан)

Състезател по ултра-дълги бягания



"Методиката Гарабитов е уникална! Особено добре ми подействаха Програмата с палмово-кленовия сироп Мадал Бал и Матрично—ритъмната терапия. Чувствам изключителна енергия през цялото време и сега подобрявам старите си рекорди с много по-голяма лекота."

— Цветан Цеков

Год.	Мес	Състезание	Постижение	Прибл. км	Коментари
2006	Юни	Self-Transcendence 3100 Mile Race	50дни:13часа:48мин	5 000 км	По-добро време с 27часа и 7минути
2005	Юни	Self-Transcendence 3100 Mile Race	51дни:16часа:55мин	5 000 км	Май-младият човек избягал подобна дистанция (24 годишен)
2004	Сеп	Self-Transcendence 700 Mile Race	10дни:20часа:53мин	1 100 км	1-во място / Златен медал,
2004	Апр	Self-Transcendence 6 Day Race	400мили	650 км	3-то място / Бронзов медал,
2003	Сеп	Self-Transcendence 1000 Mile Race	15дни	1 600 км	1-во място / Златен медал
2003	Апр	Self-Transcendence 10 Day Race	622мили	1 000 км	2-ро място / Сребърен медал
2002	Сеп	Self-Transcendence 700 Mile Race	11дни:17часа:47мин	1 100 км	1-во място / Златен медал
2002	Авг	Self-Transcendence 47 Mile Race	7часа:59мин	75 км	
2002	Апр	Self-Transcendence 10 Day Race	423мили	650 км	
2001	Авг	Self-Transcendence 47 Mile Race	8часа:23мин	75 км	
2001	Сеп	Self-Transcendence 700 Mile Race	12 дни 571мили	1 100 км	
2001	Апр	Self-Transcendence 6 Day Race	241мили	390 км	
2000	Авг	Self-Transcendence 47 Mile Race	8часа:57мин	75 км	



3100
MILES

3100
3100
3100
3100
3035
2921
2753
2682
3100
MILES

3100
MILES

3100
3100
2759
2718

Видни членове на Чинмой клуб

Васил Тосев

Инструктор по хата-йога в Чинмой клуб



Преди започване на системни занимания с методиката (105 кг)



След 3 месеца системно прилагане на методиката (55 кг)

Васил Тосев дълги години има наднормено тегло и страда от редица заболявания — аритмия, високо кръвно налягане, камъни в бъбреците, радикулит, синузит, с планирана Байпас операция. Стресиран и изнервен, употребяващ анти-депресанти в прекомерни количества. За щастие запознанството с Методиката Гаработов радикално променя неговия начин на живот. Днес г-н Тосев е напълно здрав, с нормално за своя ръст тегло и без дори следа от старите си заболявания.

"Намирам се в отлична физическа и психическа форма. Прилагайки методиката Гарабитов, човек се чувства винаги бодър и в много добра кондиция. Изключително съм признателен и благодарен на г-н Гарабитов за това, че ми помогна и ми разкри своите методи, макар и да не бях спортист. Палмово-кленовата програма със сиропа Мадал Бал показа своя изключително ефикасен и траен ефект при стапянето на килограми и вътрешното чистене на организма, просто съм удивен! Много съм вдъхновен от източните методи, които мощно енергизират организма и успокояват психиката!" — В. Тосев

