

**Оздоровительно-реабилитационный Центр Ильясова для людей с ограниченными возможностями здоровья «Я СМОГУ»**

**Нам уже 5 лет**

### **Марат Ильясов**

” Моя мечта помочь всем, кто оказался в такой ситуации с которой я начинал новую жизнь!



## «Уважаемые друзья, коллеги, партнеры!»



После 15 лет борьбы за возвращение к активной жизни, я не только встал на ноги, но, главное, могу теперь помогать другим людям с ОВЗ. Невозможно перечислить всех соучастников в моей судьбе, благодаря которым исполнилась мечта, казавшаяся когда-то сказочной. Что бы ни случилось, я все эти годы чувствовал поддержку и получал помощь от множества знакомых и незнакомых мне людей. Их теплом, мастерством исцеляющих рук, мудрыми наставлениями и советами, реальной помощью оплачен каждый мой шаг на этом пути. Как и этот центр, созданный при содействии Президента Республики Татарстан Р. Н. Минниханова и генерального директора ПАО «Татнефть» Н. У. Маганова.

**«Спасибо Вам, Рустам Нургалиевич, и Вам, Наиль Ульфатович! Спасибо всем, кто был и остается рядом!»**

**С уважением, М. М. Ильясов**





## Ты даже сидеть не будешь, и не мечтай

**Судьба может бросить нас на колени**, сказал однажды мудрый человек, но она не может заставить нас пресмыкаться. Всё верно: только от самого человека будет зависеть покорится ли он обстоятельствам и останется жить на коленях, или, наперекор всему – судьбе, себе, боли, приговорам и наветам – встанет и пойдет дальше.

**Страшная авария**, случившаяся в октябре 2006 года, в один миг изменила жизнь Марата Ильясова. Наряду с другими травмами и переломами, отеком головного мозга и легких, врачи констатировали самое страшное – перелом шейного отдела позвоночника с сильнейшей травмой спинного мозга и, как следствие, полный паралич. Вердикт одного из врачей был краток и неумолим: **«Как ходить?»**

**– Ты даже сидеть не будешь, и не мечтай».**

А вопрос Марата звучал: **«Когда я начну ходить?»**



**А он и не мечтал. Он жил и действовал.** Через несколько лет, благодаря усилиям отечественных и зарубежных медиков, упорству и неиссякаемой силе воли самого Марата появились обнадеживающие результаты. Еще вчера неподвижное тело медленно и мучительно оживало: **Ильясов не только смог сесть, но и встать на ноги.** И даже передвигаться, правда, с помощью костылей и матери, которая всегда была рядом.

**Непоколебимое желание** стать на ноги и такой же, не менее упорный труд по 10-12 часов ежедневных изнуряющих тренировок, сотворили настоящее чудо. Сам Марат Ильясов впоследствии вспоминал: В одной книге я нашел интересный факт. Чтобы стать чемпионом мира – нужны 10 тысяч часов тренировок, а чтобы встать на ноги после паралича – в несколько раз больше! Эти 10 тысяч часов я набрал за первые три года интенсивного восстановления, а потом еще 10 тысяч, а потом еще...»

Каждый из нас ежедневно и постоянно делает **Выбор:** жаловаться на судьбу и плакать, сдаться или бороться? Или наперекор всем бедам идти вперед и изменить ситуацию! Многие каждый день находят тысячи причин и оправданий, чтобы смириться с собственным бессилием противостоять беде. А ведь можно найти миллион способов, чтобы бороться и победить: и себя, и обстоятельства. Да, это очень тяжело, и порой кажется даже невозможно. Самое главное – продолжать Верить и Действовать, быть все время в движении по направлению к главной цели – вернуться к полноценной жизни. И все получится! Тем более, что рядом есть те, кто протягивает вам руку помощи – **АНОСЛОВ «Я Смогу».**

**Ведь вместе мы можем ВСЕ!**



## «Я СМОГУ» оздоровительно-реабилитационный Центр Марата Ильясова для людей с ограниченными возможностями здоровья

**Открыт 11 декабря 2020 года** при содействии Президента Республики Татарстан Р. Н. Минниханова, генерального директора ПАО «Татнефть» Н. У. Маганова, а также благодаря спонсорской и благотворительной поддержке партнерской команды центра.

**Оздоровительно-реабилитационный Центр** Марата Ильясова для людей с ограниченными возможностями здоровья «Я смогу» является уникальным проектом не только в регионе, но и в Российской Федерации.

**Его уникальность состоит в том,** что вся деятельность Центра построена на двух инновационных моделях. А именно: оригинальной методике реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, разработанной инвалидом I группы Маратом Ильясовым и его авторских тренажерах, не имеющих аналогов в отечественной практике реабилитации людей с ОВЗ. Попав 15 лет назад в аварию и оказавшись полностью парализованным, он не только сумел встать на ноги сам, но и пытается сегодня вернуть эту веру людям с различными травмами и ограниченными возможностями здоровья.

**” Чтобы победить нужны вера, намерение, решимость, терпение и труд! Все ограничения в нашей голове! Что бы ни говорили окружающие – ты не побежден, пока не признал это сам!**



Оригинальные программы реабилитации предполагают работу с разными возрастными группами инвалидов как детьми, так и взрослыми. Они построены на индивидуальном подходе с учетом текущего состояния человека с ОВЗ, которое замеряется и определяется на каждом занятии. Настоящим ноу-хау Марата Ильясова, которое пока не применяется нигде в мире, стало вовлечение в тренировку и реабилитацию инвалида ухаживающего за ним человека, а также их совместное обучение для самостоятельных домашних тренировок.



## Открытие Центра Ильясова «Я СМОГУ»

(11 декабря 2020 года, г. Бавлы)



Слева – направо: Зам. министра труда РТ – Мубаракшин А. Р., Глава Бавлинского РТ района – Гатиятуллин Р. Х., Председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – Ильясов М. М., Председатель общественной палаты РТ – Валеева З. Р., Заместитель генерального директора ПАО «Татнефть» по социальному развитию – Мухаммадеев Р. Н., Имам-мухтасиб Бавлинского района РТ – Анвар хазрат Хамитов



Ещё одной важной отличительной особенностью центра, отражающей личный опыт Марата Ильясова, как получателя услуг и специалиста, является системный подход к процессу реабилитации. Он включает еженедельные занятия и тренировки общей продолжительностью до девяти и более месяцев, тогда как во всех государственных социальных учреждениях реабилитационные услуги, как правило, носят разовый характер: 1 раз в год продолжительностью 14-21 день, и не имеют дальнейшего сопровождения между курсами реабилитации.

Помимо выполнения физических упражнений, в программу реабилитации центра входят психолого-мотивационная поддержка людей с ОВЗ, их социализация в обществе, в том числе путем участия в различных соревнованиях, а также личностное развитие, организация домашних тренировок и регулярный мониторинг прогресса восстановления.

Все новаторские подходы к решению проблем людей с ОВЗ, разработанные Маратом Ильясовым, позволяют не только более результативно восстанавливать их утраченные физические функции. Наряду с реабилитацией, такие люди включаются и в процесс абилитации – формирования абсолютно новых навыков и опыта вместо утраченных функций. Всё это способствует возвращению трудоспособности и адаптации к новым условиям жизни этой категории граждан нашей страны.

## Президент Республики Татарстан Р. Н. Минниханов в Центре «Я СМОГУ» (11 февраля 2021 г.)

### Президент Республики Татарстан

Р. Н. Минниханов подробно ознакомился с методикой реабилитации и принципом действия авторских тренажеров, высоко оценив проделанную работу. Рустам Нургалиевич лично протестировал один из тренажеров, а также высказал заинтересованность в масштабировании подобных Центров в регионе.

“ «Марат после тяжелой аварии не упал духом! Встал на ноги и теперь помогает всем, кому нужна такая же помощь! Будем поддерживать его начинание!»  
(из социальных сетей президента РТ – Р. Н. Минниханова)

**Президент Республики Татарстан Р. Н. Минниханов:** – «Я думаю, что целое конструкторское бюро не сделает того, что Марат сделал и патентует. Мы будем помогать ему во всех этих делах, и компании привлечём. Даже если каждый год 1-2 таких Центра откроем, это же сколько людей сможем охватить!»





## Генеральный директор ПАО «Татнефть» Н. У. Маганов в центре «Я СМОГУ» (4 сентября 2020 г.)

” Генеральный директор ПАО «Татнефть» Н. У. Маганов:

«Мы хотим при наших санаториях создать реабилитацию. Подумаем, как можно будет использовать твой опыт. Я приглашаю тебя войти в нашу рабочую группу, именно реабилитационную, связанную с опорно-двигательной системой и нейрореабилитацией. Вполне возможно, что ты там сможешь личным примером воодушевить других людей, которые в ней нуждаются. Это раз, второе, у тебя есть уже и опыт, и знания. И самое главное – у тебя есть уверенность, что это решаемо! Это для нас было бы большим-пре-большим подспорьем. Давай в нашу команду! И бергэ-бергэ ярармы!»



## Оздоровительно-реабилитационная база

**Центр «Я смогу»** располагается на капитально отремонтированных специально для него площадях комплексного центра социального обслуживания населения «Милосердие» в г. Бавлы Республики Татарстан. **В его составе два основных зала для занятий.**

**В зале №1** размещены 12 авторских многофункциональных тренажеров реабилитации Марата Ильясова, обеспечивающих занятия в широком диапазоне физических ограничений – от практически полностью парализованного человека и до человека с небольшими физическими функциональными ограничениями.

**В зале №2** находятся ещё 8 современных новейших реабилитационных аппаратов, а также традиционный спортивный инвентарь. В общей сложности, с учетом групповых и индивидуальных занятий, центр может принимать и обслуживать до 300 человек с ограниченными возможностями здоровья ежегодно. Причем, что очень важно, на абсолютно безвозмездной основе, так как эта категория людей обычно самая социально уязвимая и нуждающаяся в поддержке.

**Никаких ограничений**, связанных с местом проживания и прописки пациентов с ОВЗ нет. В настоящий момент большинство нуждающихся в помощи – жители Бавлов, а также близлежащих районов и населенных пунктов Татарстана и Башкортостана. Тренировки в режиме онлайн, которые также практикуются в Центре, охватывают людей с ОВЗ почти двух десятков городов от Москвы до Владивостока.

**К услугам гостей и клиентов** – благоустроенный холл для ожидания и отдыха; смотровой кабинет для приема и осмотра людей с ОВЗ, оснащенный по современным стандартам и требованиям для врачей-специалистов; туалетная комната, душ. Вся инфраструктура Центра – от входной группы с пандусами и до внутренних помещений – обустроена по стандартам доступной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья.

В центре получают услуги инвалиды и люди с ОВЗ разных возрастных категорий – от десятилетних детей до восьмидесятилетних ветеранов.

” **Самое первое и необходимое условия для выздоровления и выхода из тяжелой ситуации – желание человека! И не только на словах. Он должен действовать и прилагать усилия! Чудеса бывают только при ежедневной, целенаправленной и с максимальной отдачей, работе!**

### Этапы реабилитации

В Центр обращаются люди, имеющие различные физические ограничения и находящиеся на различных этапах реабилитации. Каждый этап имеет свою специфику и предполагает специальный комплекс упражнений для достижения следующих конкретных результатов:

1. Научиться ползать, поворачиваться и сидеть.
2. Научиться вставать и делать шаги.
3. Научиться ходить с ходунками.
4. Научиться ходить с костылями и канадскими (шведскими) тростями.
5. Научиться ходить с тростями и лыжными палками.
6. Ходьба без вспомогательных средств.
7. Помочь другому.



# Деятельность Центра «Я СМОГУ»

## Цель и задачи Центра

### Цель:

Внедрение в программу реабилитации инвалидов инновационных методов за счет использования авторской методики и тренажеров.

### Задачи:

1. Внедрение авторской методики, состоящий из трех основных этапов:

1-й этап — ознакомление;  
2-й этап — обучение;  
3-й этап — проведение серии тренировок.

2. Развитие нового вида спорта для людей с ОВЗ на тренажерах «Машинка».

3. Мониторинг эффективности данной методики.

## Направления работы:

**1. Индивидуальные и групповые тренировки** на авторских тренажерах и современном реабилитационном оборудовании.

**2. Индивидуальная и групповая** психолого-мотивационная тренировка.

**3. Комплекс обучающих занятий** для самостоятельных тренировок в домашних условиях на основе специальных программ. Программы для инвалида по отработке навыков более самостоятельного обслуживания самого себя и программы для ухаживающего, обеспечивающей проведение тренировок в домашних условиях.

**4. Тренировка в домашних условиях** – закрепление полученного опыта.

**5. Мотивационные семинары** и мастер-классы в других организациях России.

**6. Проведение экскурсий**

для ознакомления с принципом действия авторских тренажеров и методикой работы центра – представителям и клиентам других организаций.

**7. Развитие нового вида адаптивного спорта** на тренажерах «Машинка» с вовлечением инвалидов и людей с ОВЗ из других районов Татарстана и России.

**8. Тренировки онлайн** посредством видеосвязи для жителей России.

**9. Услуги врачей-специалистов:** терапевта, невролога, психолога. Занятия йогой.

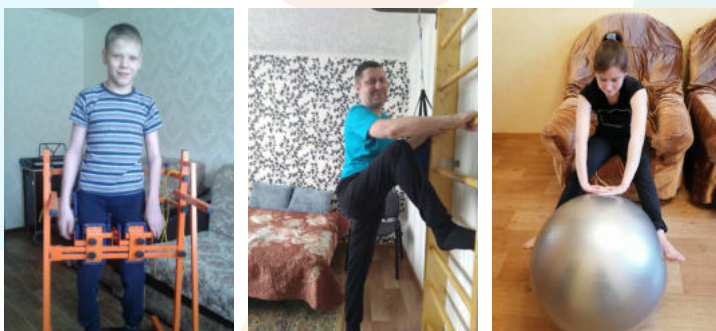
**10. Реализация проекта** «Социальная передышка» совместно с БФ «БлагоДарение» и КЦСОН «Милосердие», направленного на оздоровление мам особенных детей.

## Индивидуальные и групповые тренировки на авторских тренажерах





Комплекс обучающих занятий для самостоятельных тренировок в домашних



Тренировка в домашних условиях – закрепление полученного опыта



Индивидуальные и групповые тренировки на реабилитационном оборудовании



Мотивационные семинары и мастер-классы в других организациях России

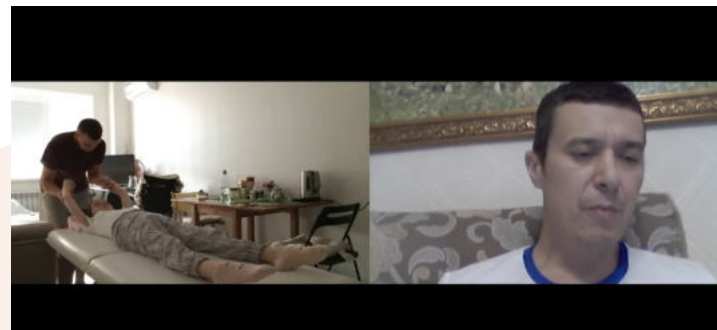


Проведение экскурсий для ознакомления с работой Центра





Йогатерапия



Тренировки онлайн посредством видеосвязи для жителей России



Психологические тренинги



Консультации врачей: невролога и терапевта



Развитие нового вида адаптивного спорта на тренажерах «Машинка»



Проект «Социальная передышка»

## Итоги АНОСЛОВ «Я СМОГУ» за 2017-2022 годы.

1) Открыто два оздоровительно-реабилитационных Центра;

2) Проведено более 2000 обучающих занятий для самостоятельных домашних тренировок, которые прошли свыше 700 человек;

3) Организовано 500 тренировок в домашних условиях по закреплению полученного опыта и приобретению специальных навыков: инвалидом – для более самостоятельного обслуживания себя; ухаживающим для проведения тренировки в домашних условиях;

4) Проведено более 3500 занятий на авторских тренажерах и оборудовании реабилитации, в которых приняло участие свыше 1500 человек;

5) Организовано более 70 мотивационных семинаров в различных организациях и городах России с участием свыше 2500 человек;

7) Проведено 65 ознакомительных экскурсий для 800 руководителей и клиентов организаций Татарстана и России;

8) В Центре на постоянной основе занимаются более 60 человек с ОВЗ, а также ухаживающих за ними из шести районов Татарстана и трех районов Башкортостана;

9) Открыли и развиваем новый вид адаптивного спорта на тренажерах «Машинка». (Один из авторских тренажеров). Было проведено более 500 тренировок и 20 соревнований, количество участников которых превысило 650 человек с ОВЗ, в том числе с выездом в города Октябрьский, Набережные Челны и Альметьевск;

10). Провели более 500 тренировок онлайн, охвативших свыше 200 человек с ОВЗ из 20 городов России;

11) Получено 8 патентов на авторские тренажеры;





**12) Изготовлено 40** авторских тренажеров реабилитации;

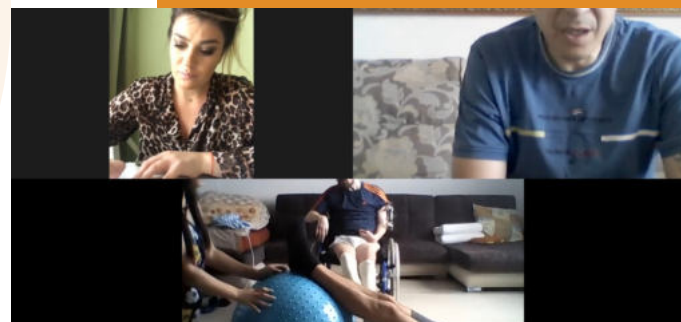
**13) Получена** лицензия министерства здравоохранения РТ на осуществление медицинской деятельности. Начато оказание бесплатных консультаций терапевтом, неврологом, психологом: проведено свыше 200 осмотров и консультаций для более 200 человек;

**14) Реализация проекта** «Социальная передышка» на базе Центра «Я СМОГУ» совместно с БФ «Благодарение» и КЦСОН «Милосердие». 65 мам, имеющих детей с ОВЗ, получили услуги по массажу, фитнесу, а также психолого-педагогические услуги;

**15) Работа в рамках протокола** совещания у Президента Татарстана Р.Н. Минниханова (от 13.02.2021 г. № 6-пр. «О масштабировании опыта Центра в Республике Татарстан»). На первом этапе выбрано четыре модели авторских тренажеров для их размещения в трех республиканских центрах: 1) ГАУЗ «Госпиталь для ветеранов войн» (г. Наб. Челны); 2) ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 (г. Казань); 3) ГАУЗ «Республиканский клинический неврологический центр» (г. Казань). Первая стадия апробации была проведена в РКНЦ в апреле-сентябре 2021 года. С 26 апреля 2022 года начата вторая стадия апробации в трех центрах (ГВВ, ГКБ, РКНЦ);

**16) Проведена модернизация** трех моделей авторских тренажеров в рамках исполнения Пункта №6 Протокола по итогам визита Генерального директора ПАО «Татнефть» Маганова Н.И. в Бавлинский муниципальный район РТ 4 сентября 2020 года (№ 126/56 – ПТУ(002) от 09.09.2020 г.) «По изготовлению тренажеров для восстановления здоровья людей с заболеванием опорно-двигательного аппарата»);

**17) Проведена презентация двух** моделей авторских тренажеров правительству Республики Башкортостан. Начаты переговоры по применению авторских тренажеров и методики реабилитации в Татарстане.



## На пути к мечте

В 2012 году появился шанс на операцию за рубежом – в Германии. Её обеспечили **Ришат Абубакиров**, депутат Государственной Думы РФ, учредитель благотворительного фонда «**Забота**» и глава Бавлинского района **Альберт Хабибуллин**. Пораженный мужеством молодого человека, Ришат Абубакиров незамедлительно распорядился оказать финансовую поддержку для обследования в известной немецкой клинике. Была надежда и на возможную операцию, деньги на которую собирали всем миром: Марат вместе с матерью объезжал известные предприятия и организации в Бавлах и Октябрьском, а также в соседних городах на территории Татарстана и Башкортостана.

### И вот она, заветная клиника.

Неделя обследований, встреч с профессорами и решение консилиума, как приговор: **у вас разрыв спинного мозга**, а наращивать спинной мозг в данной ситуации еще не научились. Но отказываться от предложения пройти курс реабилитации Марат не стал. С помощью многих благотворителей в общей сложности удалось трижды пройти заграничное лечение, что несомненно сказалось на здоровье.





## Испытано на себе

**В 2015 году Марат Ильясов открыл первый собственный реабилитационный «Центр».** Представлял он собой одну из комнат в трёхкомнатной квартире в Бавлах, где жили Марат с мамой, и которая была оформлена по ипотеке во время работы Ильясова в «Бавлынефти». Выкупить её помогли ПАО «Татнефть», а также друзья и родственники. Там и размещались первые простенькие тренажеры, которые были сделаны из подручных материалов с помощью родственников и друзей по чертежам Марата. Эти тренажеры помогли ему встать на ноги, а теперь он решил помогать и другим людям со схожими проблемами.

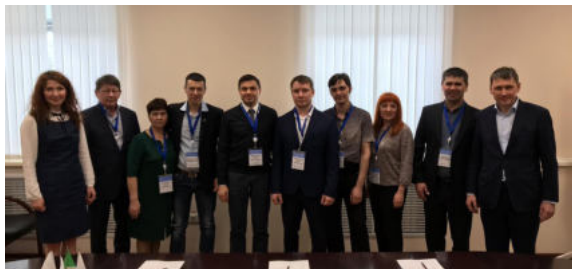


**Весь реабилитационный процесс Марат разбил на семь этапов** восстановления двигательных функций. Есть первый этап восстановления, когда человек полностью парализован. Этот первый этап проходит в больнице и специализированных центрах с врачами и инструктором без всяких тренажеров. А тренажеры Ильясова начинают применяться уже со второго этапа, когда человек еще лежит, но начинает учиться делать различные движения и ходить.

Чем дальше продолжал изобретать, тем назойливей будоражила мысль о создании настоящего реабилитационного центра для людей с ограниченными физическими возможностями на основе собственных авторских тренажеров и методики. Поддерживал этот творческий тонус при каждой встрече и директор НПФ «Пакер» Марат Нагуманов, благотворитель и партнер, благодаря усилиям и поддержке которого, было положено начало всему проекту.

**Проект такого Центра с доработанными вариантами тренажеров Марат Ильясов представил в 2018 году** на федеральный конкурс, проводимый Фондом президентских грантов в номинации «Социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан». Экспертный совет конкурса оценил важность проекта и выделил разработчику на его реализацию грант в размере 500 тысяч рублей. Затем были грант ПАО «Татнефть», финансовая помощь депутата Госсовета РТ Салихова И.Ф. и его Благотворительного фонда «БлагоДарение», НПФ «Пакер», а также поддержка руководства Бавлинского района.

## Точка отсчета



### **По мере изготовления тренажеров всё острее становилась новая проблема – где их размещать?**

Ответ на этот вопрос, как и на вопрос о дальнейшей судьбе всего проекта, был дан в апреле 2019 года на встрече в НПФ «Пакер». Именно здесь, по инициативе директора компании Марата Нагуманова, была заложена основа новой грандиозной идеи продвижения проекта одновременно в Башкортостане и Татарстане. Проекта, который объединял разработчика тренажеров с властью и бизнесом.

Не случайно в одной компании с Маратом Ильясовым, представителями «Пакера», Бугульминского механического завода и Уральского завода спортивного инвентаря из Белорецка оказался постоянный представитель РТ в РБ, ныне советник постоянного представителя Республики Татарстан в Российской Федерации Ранэль Зинатуллин. Во время этой встречи, главным интегратором и модератором которой стал директор «Пакера», были определены три ближайшие задачи:

**Первая, это выделение в Бавлах нового помещения для Центра Марата Ильясова.**

**Вторая – координация выпуска тренажеров между двумя бизнес-партнерами на основе межрегиональной кооперации:**

Уральским заводом спортивного инвентаря из Белорецка, производителем комплектующих, и Бугульминским механическим заводом, осуществляющим сборку тренажеров.

**Третья задача, стратегическая, предусматривала презентацию проекта**

перед главами республик Татарстана и Башкортостана с возможностью открытия реабилитационных центров Марата Ильясова в дружественных республиках, а также продвижение авторских тренажеров на экспорт.





## **Ранэль Зинатуллин, советник постоянного представителя Республики Татарстан в Российской Федерации:**

” **«Мы с директором «Пакера» Маратом Нагумановым давно обсуждали эту проблему.** Сегодня нужно делать акцент на тех проектах, которые приносят людям максимальную пользу. Данный проект – из таких, он имеет колоссальное социальное содержание и значение. Речь идет не просто о производстве тренажеров и помощи Марату Ильясову. Речь идет о тысячах людей, ставших инвалидами при разных обстоятельствах, которых мы можем реабилитировать и сделать полноценными гражданами нашего общества. Тем более, что главное звено этого проекта Марат Ильясов – человек, который сам прошел этот путь. Его упорство, стремление переломить тупиковую для многих попавших в тяжелые аварии людей ситуацию – яркий пример возвращения к активной жизни. А теперь не только себя, но и других.

### **Что может быть благородней этой цели?**

Поэтому свои первоочередные задачи я вижу в том, чтобы запустить этот пилотный проект в двух республиках, а потом масштабировать подобную идею в других регионах страны. В его рамках можно также успешно решать целый ряд других проблем. В частности, связанных с межрегиональной кооперацией производителей тренажеров, созданием инновационного продукта с экспортным потенциалом и так далее».

**Презентация проекта перед главами республик Татарстана и Башкортостана, а её провел Марат Ильясов, состоялась в Уфе 18 апреля 2019 года во время Дней Республики Татарстан в Башкортостане.**

**9 мая 2019 года в Бавлах был открыт первый оздоровительный центр Марата Ильясова «Я смогу».**

Открытие первого центра  
в г. Бавлы, РТ, 9 мая 2019 г.



## К новым горизонтам

- **4 сентября 2020 года.** Центр посетил генеральный директор ПАО «Татнефть» Наиль Маганов. Отметив уникальность авторских тренажеров и методик, пригласил Марата Ильясова в команду по реабилитации людей с ОВЗ в Татарстане. В частности, предложил включить Марата Ильясова в рабочую группу «Татнефти», чтобы распространить его уникальный опыт в санаториях компании.
- **9 сентября 2020 г.** Центр «Я СМОГУ» посетила Министр труда, Занятости и социальной Защиты населения Республики Татарстан – Эльмира Зарипова. На встрече обсудили вопросы сотрудничества и взаимодействия между государственным и некоммерческим секторами.
- **Октябрь-ноябрь 2020 года.** Состоялись рабочие встречи в рамках протокола генерального директора Татнефти «Организация и взаимодействие по вопросам совместной реабилитации по вновь организуемым реабилитационным центрам ПАО «Татнефть». Полноправным участником данного проекта стал центр АНОСЛОВ «Я смогу».
- **24 ноября 2020 года.** Получена лицензия министерства здравоохранения Республики Татарстан на осуществление медицинской деятельности автономной некоммерческой организацией содействия людям с ограниченными возможностями «Я смогу».
- **11 декабря 2020 года.** При содействии Президента Республики Татарстан Р.Н. Минниханова, генерального директора ПАО «Татнефть» Н.У. Маганова, а также благодаря организаторской, спонсорской и благотворительной поддержке партнерской команды, распахнул двери новый оздоровительно-реабилитационный Центр Марата Ильясова «Я смогу».
- **Декабрь 2020 года – май 2021 года.** Реализация проекта «Социальная передышка», направленного на оздоровление мам, имеющих детей с ОВЗ.
- **11 февраля 2021 года.** Центр посетил Президент Республики Татарстан – Минниханов Рустам Нургалиевич. Он ознакомился с методикой реабилитации и принципом действия авторских тренажеров, а также поддержал идею о масштабировании опыта в республике.
- **Февраль 2021 – май 2022 года.** Работа в рамках протокола совещания у Президента Татарстана Р.Н. Минниханова (от 13.02.2021 г. № 6-пр. «Внедрение новых методик и средств реабилитации по Татарстану»).



- **2 марта 2021 года.** Центр «Я СМОГУ» посетила комиссия реабилитологов РТ: заведующая кафедрой реабилитации и спортивной медицины КГМА, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации МЗ РТ, президент Союза реабилитологов России в Республике Татарстан Бодрова Р.А.; заведующий отделением Медицинской реабилитации, заместитель руководителя медицинского центра г. Инополис Садыков И.Ф.
- **13 марта «Я СМОГУ»** посетил восьмикратный чемпион России по тяжёлой атлетике, российский спортсмен силовых видов спорта Михаил Кокляев.
- **Апрель-сентябрь 2021 года.** 1-я стадия апробации четырех моделей авторских тренажеров в ГАУЗ «Республиканский клинический неврологический центр» г. Казани.
- **22 апреля 2021 года.** Презентация нового вида адаптивного спорта на тренажерах «Машинка» во Дворце Спорта г. Октябрьский Республики Башкортостан в рамках спортивного фестиваля **«Спорт и дети шагают по планете»** среди людей с ограниченными возможностями здоровья.
- **27 мая 2021 года.** В Октябрьском прошли соревнования по новому виду адаптивного спорта на тренажёрах «Машинка» на кубок главы администрации города Октябрьский «Мы разные – мы равные» в рамках спортивного мероприятия среди людей с ограниченными возможностями здоровья
- **21 июня 2021 года.** В ГАУСО ЦРИ «Изгелек» Набережных Челнов проведены соревнования по новому виду адаптивного спорта на тренажёрах **«Машинка»** для людей с ограниченными возможностями здоровья в рамках спортивно-оздоровительного праздника «Сабантуй» и с целью подготовки к специальной Олимпиаде проекта «Верю в себя».
- **28 июля 2021 года.** Состоялась презентация нового вида адаптивного спорта на тренажерах **«Машинка»** в рамках малого Сабантуй для людей с ограниченными возможностями здоровья города Альметьевск
- **Июнь-август 2021 года.** Организованы девять соревнований по новому виду адаптивного спорта на тренажерах «Машинка» на кубок Центра «Я СМОГУ».
- **4 сентября 2021 года.** Презентация проекта Центру правительству Республики Башкортостан в честь празднования 75-летия города Октябрьский.
- **7 декабря 2021 года.** Передача четырех моделей авторских тренажеров в реабилитационный центр благотворительного фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях» города Казань.
- **Октябрь-декабрь 2021 года.** Модернизация и изготовление авторских тренажёров Ильясова для восстановления здоровья людей с заболеванием опорно-двигательного аппарата в рамках исполнения Пункта №6 Протокола по итогам визита генерального директора ПАО «Татнефть» Маганова Н.У. в Бавлинский муниципальный район РТ 4 сентября 2020 года и по исполнению Дорожной карты (№ 25041796/ВнСл(002) от 4 ноября 2020 года.





## О тех, кто был и остается рядом

С первого дня трагедии рядом с Маратом Ильясовым находились его родственники, друзья, знакомые и незнакомые люди – десятки человек, откликнувшихся на беду. Это были не просто слова поддержки, это была реальная помощь всем миром – на многочисленные обследования и лечение в российских и зарубежных клиниках, а также на создание оздоровительно-реабилитационного Центра для людей с ограниченными возможностями здоровья.

### Марат Ильясов:

” «Самым сильным человеком, которого я знаю, остается моя мама, которая учила никогда не сдаваться, идти только вперед. Несмотря ни на что. Всегда была и остается рядом, во многом – наставник, учитель и единомышленник по делам Центра».

Говорю большое спасибо всем, кто не остался равнодушным к моей трагедии, кто помог мне не только встать на ноги, но и создать наш прекрасный Центр. Не зря всевышний сделал так, чтобы в моей судьбе появились эти люди.



Семья: сестренка, мама, я и брат



Друзья детства

## Одними из первых пришли на помощь



Моя вторая мама – Давлетшина Г. И.

Директор Ютазинского элеватора **Гулуса Давлетшина**, которая научила многим жизненным премудростям, в том числе быть благодарным за поддержку и прощать людей, сделавших больно.

депутат Госдумы РФ **Ришат Абубакиров** и его Благотворительный фонд «**Забота**», для которого забота о нуждающихся была и остается главным жизненным приоритетом;

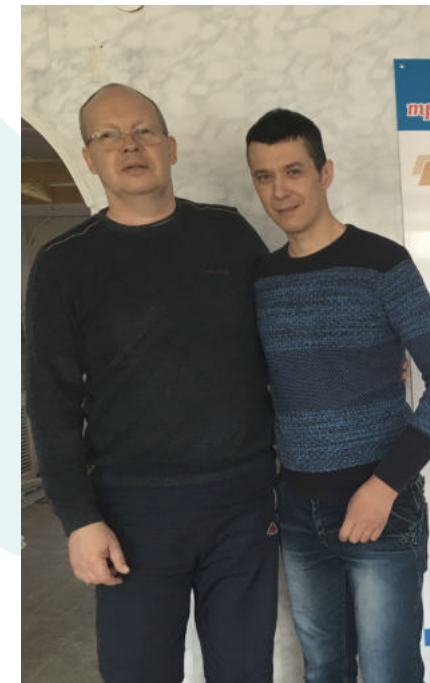
директор ООО «Дуэт» **Олег Рейнгард**, убедивший, что нужно постоянно развиваться и расти. В их числе также директор института «ТатНИПИ-нефть» **Марат Залятов**, научивший расставлять главные приоритеты.

Друзья детства – **Эдуард Ситдилов, Алмаз Давлетшин, Алексей Маликов, Андрей Ежов, Ришат Султанов, Ирина Ежова, Наиль Хуснутдинов, Айрат Асылгареев, Сария Фаррахова**. Помогая в течение многих лет, они доказали, что настоящая дружба реальна.

Не могу не поблагодарить от всего сердца за помощь и поддержку моих родственников и близких людей – сестренку **Гульназ Латыпову** и брата **Азата Ильясова** со своими семьями; **Адипа и Минсулу Гимадеевых, Амину и Наиля Садыковых, Хамзу и Разию Шарафеевых, Венеру и Музаира Валеевых**, показавшими о большой силе родственных связей.



Директор ООО «ДУЭТ» – Рейнгард О. В.



Друг – Асылгареев А. Ф.



Друзья детства



Главные жизненные уроки по написанию социальных проектов, определению целей и задач по их реализации, поиску достоверных источников и анализу информации мне преподавала доктор экономических наук, заведующая кафедрой экономической теории и социальной работы, декан факультета СР и ВСО КГМУ – **Маргарита Максимова**. А поступить учиться в КГМУ, посоветовал руководитель крупной организации, друг и сосед по родительскому дому **Ильдар Зиянгиров**. После поездки в Германию он сказал: «**Практика есть, научись теории**».

Поставил на ноги в буквальном смысле и научил основам физической реабилитации инструктор лечебной физкультуры, **врач-реабилитолог из Уфы Вадим Мухаметзянов**. Его слова стали моим жизненным девизом: «**Встав на ноги – больше никогда не садись в коляску!**».

Основы реабилитации в воде преподавала тренер по плаванию – **Ольга Дамосканова**. Ценить то, что имеешь, научила писатель и журналист **София Гарифуллина**. Помнить о всем пережитом – директор благотворительного фонда «Благодарение» **Рузиля Шаймарданова**. Примером как добиться успеха, не имея ничего, послужил учредитель ООО «Терминал» и друг – **Ильяс Габдрахимов**. Навыкам и компетенциям по защите интеллектуальной собственности и составлению патентных заявок **Татьяна Эриванцева, Асия Поварова, Назип Сунагатов**.



Д-р экон. н., декан факультета СР и ВСО КГМУ, наставник – Максимова М. Н.



Врач ЛФК Мухаметзянов В. Р.



Директор по развитию ООО НПФ «Пакер» – Шауклис Г. Р.



зам. директора ФИПС Эриванцева Т. Н.

Очень хочу отметить и директора по развитию **НПФ «Пакер» Гульнару Шауклис**. Она с самого начала стала связующим звеном между участниками проекта, организовывая нашу командную работу. Я у неё многому научился, постигая тонкости административной деятельности, документооборота и многому другому.

Хочу сказать огромное спасибо руководству, врачам, специалистам и медперсоналу реабилитационных центров, где я реабилитировался: Районная больница с. Языково Благоварского района РБ, зав. аптеки – **Идрисовой В. З.**; СОК «Иволга» г.Бавлы РТ; ЦРИ «Березка» г.Бавлы РТ; ГАУЗ БСМПН№22 г. Уфа РБ, **врачу Эльмире Загировне**; Клиника Виккера заболеваний позвоночника г.Бадхомбург Германия; ГАУЗ РКНЦ г. Казань РТ.



Профессионалы ООО НПФ «Пакер» – мозговой штурм, анализ работы Центра «Я СМОГУ».

**Мудрые советы и постоянная поддержка этих людей помогают мне и сегодня идти выбранным путем.**

На протяжении многих лет незаменимую и очень важную поддержку в моей реабилитации, становлении и развитии Центра оказывает руководство Бавлинского района (первый заместитель главы района **Хамидуллин Р. Г.**, первый зам. исполкома района по социальным вопросам **Хуснуллина И. И.**, руководитель аппарата совета **Халитова А. Р.** начальник отдела культуры района **Муратова Р. А.**, директор МАУ «ДЮСШ №3» **Мухаметзянов Р. Н.**, директор МАУ «ДЮСШ №2» **Хайруллин И. Н.**, зам. гл. редактора филиала АО «Татмедиа» «Бавлы-информ» **Идиятуллина А. Н.**, начальник управления соцзащиты МТиСЗ РТ в Бавлинском районе РТ – **Аджалова С. М.**), лично глава Бавлинского района – **Гузаиров И. И.** и его предшественник **Гатиятуллин Р. Х.** (2014-2021 гг.), а также депутаты Госсовета РТ **Хабибуллин А. Г.** и **Салихов И. Ф.**



Депутат Госсовета РТ Салихов И. Ф.



Слева глава Бавлинского района РТ (2014-2021гг.) – Гатиятуллин Р. Х., справа депутат Госсовета РТ – Хабибуллин А. Г.



**Наше сотрудничество не прерывается и сейчас.** Я рад, что в него вовлекается всё больше и больше партнеров. Среди них: заместитель гендиректора ПАО «Татнефть» по социальному развитию **Мухамадеев Р. Н.**, заместитель генерального директора ПАО «Татнефть» по логистике и техническому развитию **Нугайбеков Р. А.**, председатель общественной палаты РТ **Валеева З. Р.**, министр труда, занятости и социальной защиты населения РТ **Зарипова Э. А.**, директор ОЭМЗ «ТАПАРТ» **Исхаков Э. М.**, ведущий специалист группы отдела социальных программ ПАО «Татнефть» **Газизова Р. С.**, зам. директора ФИПС **Эриванцева Т. Н.**, директор БФ «Татнефть» **Мамин Р. Р.**, начальник управления соц. развития аппарата Кабинета Министров РТ **Бадреев И. Ф.**, главный реабилитолог РТ **Бодрова Р. А.**, руководитель отдела ООО «НПФ «Пакер» **Сергеев М. П.**, писатель и журналист **Шилободин А. Н.**, режиссер-оператор **Султанбеков Т. Ф.**, общественный деятель **Степанов В. С.**, ведущий специалист отдела корпоративной технической политики ПАО «Татнефть» **Тимиров А. Р.**, учредитель ООО «Башчермет» – **Рудаков А. Н.**, начальник НГДУ «Бавлынефть» – **Гильфанов Р. А.**, руководитель Центра инноваций социальной сферы и СО НКО – **Дыганов А. Г.**, ИП **Васинова Т. П.** – **Васиновы Андрей и Татьяна**, директор ООО УЗСИ «ARMS» **Вильданов А. Р.**, сотрудники и команда Центра «Я СМОГУ» администратор **Галеева Р. Р.**, медсестра **Гараева Н. К.**, инструктор ЛФК **Капитонова Т. М.**, различные организации г.Бавлы и г. Октябрьский.



Слева – министр ТЗиСЗН РТ, Зарипова Э. А., справа – директор БФ «БлагоДарение» – Шаймарданова Р. Я.



Слева направо: директор ОЭМЗ «ТАПАРТ» – Исхаков Э. М., председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ» – Ильясов М. М., глава Бавлинского района, РТ – Гузаиров И. И., первый зам главы Бавлинского района РТ – Хамидуллин Р. Г., зам. начальника НГДУ «Бавлынефть» по общ. вопр.– Абдуллин М. Г.



Советник постоянного представителя Республики Татарстан в РФ – Зинатуллин Р. Р.

Ну и, конечно, решающую роль в создании и развитии Центра, обеспечении его необходимыми материально-техническими и финансовыми ресурсами сыграли два человека. Это Президент Республики Татарстан **Рустам Нургалиевич Минниханов** и генеральный директор ПАО «Татнефть» **Наиль Ульфатович Маганов.**

Невозможно перечислить всех соучастников в моей судьбе, благодаря которым исполнилась мечта, казавшаяся когда-то сказочной. После 15 лет борьбы за возвращение к активной жизни, я не только встал на ноги, но, главное, могу теперь помогать другим людям с ограниченными возможностями здоровья. И я уверен, что для многих из них подобная мечта тоже станет реальностью.

## Наставник и идейный вдохновитель



**Знакомство с директором «Пакера» Маратом Нагумановым, который выделил солидную сумму на лечение, заняло особое место в жизни Ильясова. «Марат Мирсатович оказался удивительным человеком, каких я до этого не встречал. И вот он мне говорит: «Что Марат, когда сам начнешь лечить людей? Надо и другим помогать».** Можете себе представить этот вопрос мне, человеку, который с трудом передвигается, у которого нарушена координация, и самого ещё надо лечить. – Да лечить?

Вопрос Марата Мирсатовича застал врасплох, но в голову Ильясова засел сразу и прочно. «Чем чаще встречались, тем острее я стал ощущать как этот человек, никогда не отказывающий в материальной поддержке, становится для меня настоящим наставником и партнером в моей борьбе за самого себя. Каждую встречу он начинал с уже традиционного вопроса: «Ну что, начал лечить других?».

Истинное сострадание, сказал однажды австрийский писатель, драматург и журналист Стефан Цвейг, требует действий, а не сантиментов. Именно так поступил в случае с Ильясовым директор «Пакера».

«Пока у нас всё делается примитивно: человек болеет, ему дают деньги и думают – мы молодцы, сделали хорошее дело, помогли человеку. Понятно, что есть много ситуаций, где без такой помощи не обойтись. Но если ты даешь только деньги, тем самым делаешь со временем хуже для такого человека: он чувствует себя ущербным и немощным, не развивается социально и продолжает болеть психологически. Поэтому, нужно не только помогать финансово, но создавать человеку с ограниченными возможностями такие условия, чтобы он мог восстанавливать бесплатно сам свое здоровье и здоровье таких же, попавших в тяжелую ситуацию людей», – уверен Марат Нагуманов.

За эти годы, по словам Марата Ильясова, директор НПФ «Пакер» стал его настоящим другом, партнером и наставником.

«Он научил меня правильно выстраивать технологию, определять подход к людям и многому другому. А его неоднократный вопрос, помимо постоянной финансовой помощи, – «Ты, когда сам начнешь лечить людей?» - и привел меня к мысли создать Центр. А начало этому проекту, вместе с Маратом Нагумановым, положил советник постоянного представителя Республики Татарстан в РФ – Ранэль Зинатуллин.



«Слова Ранэля Рубильевича постоянно напоминают мне о важности нашего дела: «Если человеку нужно, то он идет и делает! А если он начинает находить оправдания, чтобы не делать, значит, это не так уж нужно и важно для него!». Объединив ресурсы бизнеса и власти, они в течение целого ряда лет последовательно и настойчиво помогали мне воплощать идею реабилитационно-оздоровительного Центра в жизнь».



## Авторские тренажеры

Идея создания собственных тренажёров возникла у Марата Ильясова в процессе реабилитации. Бывая в различных центрах, а также занимаясь дома, он постоянно сталкивался с невозможностью выполнять необходимую амплитуду движения суставов, занимаясь на существующих реабилитационных тренажёрах, и в его голову начали приходить идеи-образы тренажёров, с помощью которых он бы смог сделать эти самые движения.

**В результате была создана целая серия авторских тренажёров, включающая 12 моделей**, большая часть которых на сегодняшний день запатентована. В начале это были тренажеры, сделанные кустарным способом, а сейчас все они изготавливаются на специализированных заводах. С их помощью люди с ОВЗ могут делать сегодня то, что раньше было невозможно: поднимать и опускать руки, работать ногами и туловищем и многое другое.

На тренажеры имеются сертификаты качества и соответствия стандартам. Также ведутся работы по получению регистрационных удостоверений на использование авторских тренажеров в качестве медицинского оборудования для размещения в реабилитационных центрах Татарстана, других регионах России, а также для выхода на мировой рынок.



## Тренажер Ильясова «Тележка вертикальная» (ТИТВ)

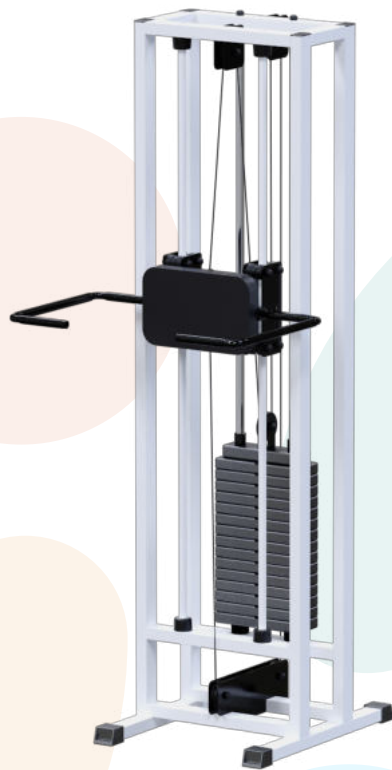
**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, суставов ног и рук, укрепления костного скелета и мышц, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, дыхательных функций.

**Имеет два режима работы.**

**Режим №1.** Тренировка в положении сидя на переносном сиденье или на коляске (колясочки), либо стоя на ступнях, или стоя на коленях. В этом режиме пациент, держась руками за ручки С-образной рукоятки, поднимает и опускает руки, передвигая С-образную рукоятку вверх-вниз. Происходит своего рода «одевание-снятие» С-образной рукоятки как одежды.

**Режим №2.**

Тренировка в положении лёжа, работа руками. Пациент, лёжа на скамейке, держась руками за ручки С-образной рукоятки, подтягивает и отталкивает рукоятку вверх-вниз как штангу.



## Тренажер Ильясова «Машинка» (ТРИМ)

Тренажер, а он позволяет проводить тренировки как в тренажерных залах, так и на стадионах и улице, обеспечивает возможность разработки практически всех групп мышц и суставов человека.

**Существует несколько способов выполняемых упражнений:**

- 1) работа ногами;
- 2) работа руками;
- 3) работа ногами и руками одновременно;
- 4) тренажер располагают на прямой или наклонной площадке с перилами.

Лошадиное седло-сиденье и его боковые спинки позволяют крепко и надежно держаться на тренажере и не падать. Регулировка высоты сиденья, а также различные варианты машинки – взрослый и подростковый, позволяют охватить разную возрастную категорию и отрабатывать как ходьбу, так и практически бег в положениях сидя и стоя. Поднятие ног и их фиксация на специальных площадках позволяет отрабатывать движения и усилия на каждую ногу по отдельности.





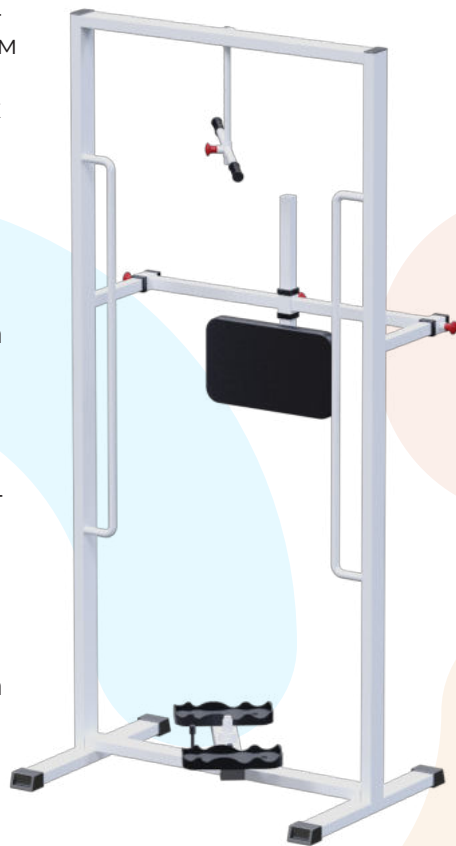
## Тренажер Ильясова «Поворотник» (ТИП)

### Предназначен

для укрепления различных отделов позвоночника, мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей с нарушением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), а также здоровых людей и спортсменов.

### Существует три режима работы:

- 1)** Пациент, стоя на ногоступах, выполняет вращательные движения поясничного отдела позвоночника, вращая вокруг оси площадку для ног.
- 2)** Пациент, держась руками за ручки для обхвата кистями, выполняет вращательные движения грудного отдела позвоночника, вращая вокруг оси планку для рук.
- 3)** Пациент, стоя на ногоступах, выполняет вращательные движения поясничного отдела позвоночника, вращая вокруг оси площадку для ног, и одновременно выполняет вращательные движения грудного отдела позвоночника, вращая вокруг оси планку для рук.



## Тренажер «Тележка вертикальная» (ТИТВ2)

В данной комплектации большая С-образная рукоятка разделена на две части с возможностью создания нагрузки на каждую руку по отдельности, и фиксации рукоятки в верхнем положении при смене грузов.

### Имеет два режима работы.

**Режим №1.** Тренировка в положении сидя на переносном сиденье или на коляске (колясочки), либо стоя. В этом режиме пациент, держась руками за ручки С-образных рукояток (два варианта: первый, как одна цельная рукоятка (соединены между собой барашками), второй, рукоятка разделена на две части), поднимает и опускает руки, передвигая С-образные рукоятки вверх-вниз.

**Режим №2.** Тренировка в положении лёжа, работа руками. Пациент, лёжа на скамейке, держась руками за ручки С-образных рукояток (два варианта: первый как одна цельная рукоятка (соединены между собой барашками), второй, рукоятка разделена на две части), подтягивает и отталкивает, передвигая С-образные рукоятки вверх-вниз как штангу.



## Тренажер Ильясова «Тележка» (ТИТ)

**Предназначен** для лечения и реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, включая травмы спинного и головного мозга, ДЦП, инсультных больных.

**Имеет два режима работы.**

**Режим №1.** Тренировка в положении сидя. В этом режиме горизонтальная платформа снабжена двумя комплектами малых и средних С-образных рукояток, а к передвижной скамейке прикреплены боковые спинки-фиксаторы. Пациент, сидя на скамейке и держась руками за разные по высоте малые или средние С-образные рукоятки, передвигает скамейку вперёд-назад как «саночник».

**Режим №2.** Тренировка в положении лёжа. В данном режиме на горизонтальную платформу крепятся большая С-образная и Т-образная рукоятки, а передвижная скамейка снабжена площадкой для ног. Пациент, лёжа на скамейке на спине, либо на животе, держась руками за большие С-образные рукоятки, подтягивается и отталкивается, передвигая скамейку вперёд-назад: происходит своего рода «одевание-снятие» С-образной рукоятки как одежды.



## Тренажер Ильясова «Велосипедист» (ТИВ)

**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, суставов, мышц ног и рук, укрепления мышц спины, живота и боковых мышц туловища.

**Имеет три режима работы.**

**Режим №1.** Тренировка в положении лежа на животе или спине. Пациент, взявшись руками за боковые рукоятки, делает вращательные движения, имитируя плавание как «лягушка». В комплектацию тренажера входит три комплекта различных форм рукояток: горизонтальные, вертикальные и сферической формы, что позволяет увеличить количество прорабатываемых мышц.

**Режим №2.** Кручение педалей руками впереди себя.

**Режим №3.** Кручение педалей ногами в положении лежа. На тренажере предусмотрена регулировка диаметра рукояток в зависимости от длины рук, а также высоты при работе руками и ногами.





## Тренажер Ильясова «Кушетка» (ТИК)

**Предназначен** для лечения и реабилитации пациентов с мышечными атрофиями, контрактурами, травмами спинного и головного мозга, детским церебральным параличом (ДЦП), с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями центральной нервной системы, с нарушениями двигательных функций верхних конечностей.

### Существует два режима работы:

- 1) Выполнение возвратно-поступательных движений горизонтальных рукояток.
- 2) Выполнение возвратно-поступательных движений вертикальных рукояток.

На данном тренажере обеспечивается возможность проработки и разработки большого количества групп мышц туловища, верхних конечностей, суставов и позвоночника. Все рукоятки вращаются вокруг своей оси, что позволяет полностью предотвратить травмирование суставов, особенно при тренировках инвалидов.



## Тренажер Ильясова «Кушетка» (ТИК2)

**Предназначен** для лечения и реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями центральной нервной системы, с нарушениями двигательных функций верхних конечностей.

### Существует два режима работы:

- 1) Выполнение возвратно-поступательных движений горизонтальных рукояток.
- 2) Выполнение возвратно-поступательных движений вертикальных рукояток.

В комплектации данной модернизированной модели каждая рукоятка содержит модуль движения, имеющий ролики вращения и выполненный с возможностью продольного перемещения по направляющему рельсу. Все рукоятки вращаются вокруг своей оси, что позволяет полностью предотвратить травмирование суставов, особенно при тренировках инвалидов, суставы которых малоподвижны и сильно ограничены в движениях.



## Тренажер Ильясова «Лыжи» (ТИЛ1)

**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, укрепления костного скелета и мышц, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, дыхательных функций, а также восстановления и лечения мочеполовой системы

### Имеет три режима работы.

- 1) Классический ход.
- 2) Конькобежный ход.
- 3) Горнолыжный ход.

Во время тренировки во всех режимах обеспечивает обхваты рук за различные рукоятки (по бокам, спереди и сзади), что увеличивает количество разрабатываемых групп мышц. Передняя и задняя С-образные рукоятки – держатели для рук, регулируются по высоте в зависимости от роста пациента. Для создания дополнительной нагрузки, в том числе для здоровых людей и спортсменов, применяются резиновые эспандеры. Один конец эспандера крепится к горизонтальной платформе, а другой к ногаступу.



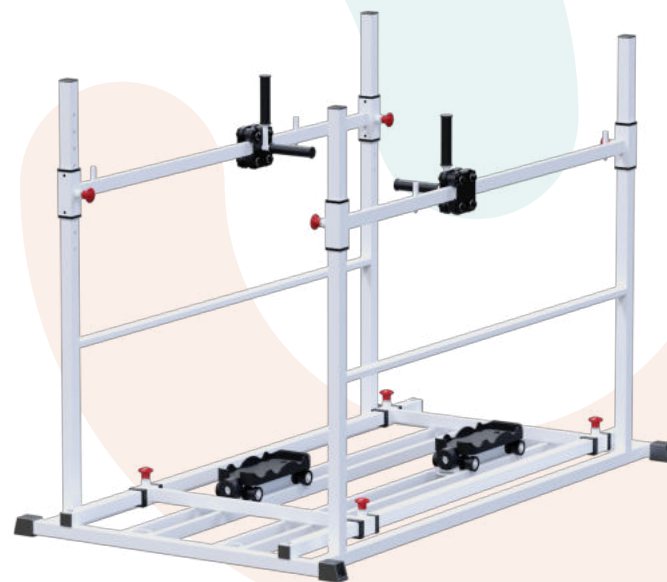
## Тренажер Ильясова «Лыжник» (ТИЛ2)

Обеспечивает лечение и реабилитацию пациентов, страдающих патологиями, приводящими к частичному обездвижению, нарушению способности держать равновесие, для пациентов с мышечными атрофиями, контрактурами, травмами спинного и головного мозга, ДЦП.

### Три способа выполнения упражнений:

- 1) Работа ног.
- 2) Работа рук.
- 3) Классический ход плюс движение рук.

Для создания дополнительной нагрузки, в том числе для здоровых людей и спортсменов применяются резиновые эспандеры, которые крепятся на ногоступы – для ног, и Г-образные рукоятки – для рук, что также увеличивает количество прорабатываемых групп мышц.





## Тренажер Ильясова «Лыжник» (ТИЛЗ)

Тренажер является модернизированной моделью, сочетающий в себе работу двух предыдущих моделей ЛЫЖ.

### Имеет три режима работы.

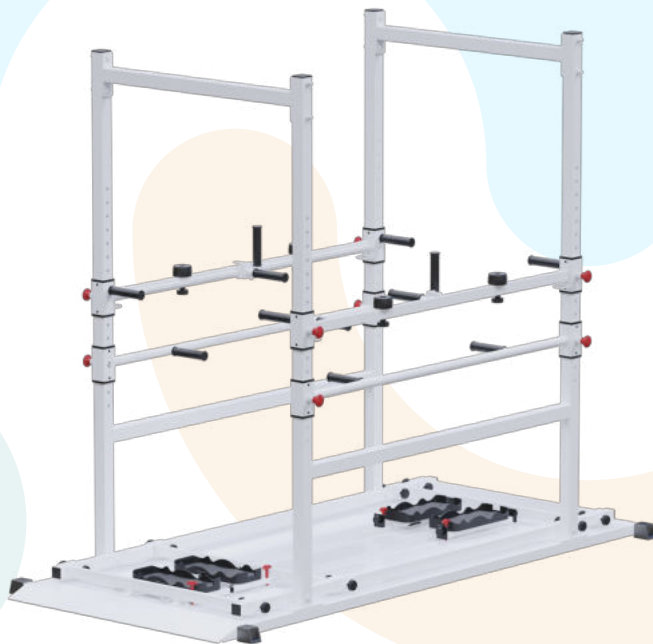
Режим №1. Классический ход.

Режим №2. Конькобежный ход.

Режим №3. Классический ход плюс движение рук.

В данной модификации, при посадке и высадки пациента с тренажера, ногоступы фиксируются штырями.

Для создания дополнительной нагрузки, в том числе для здоровых людей и спортсменов, применяются резиновые эспандеры, которые крепятся на ногоступы – для ног, и рукоятки – для рук, что также увеличивает количество прорабатываемых групп мышц.



## Тренажер Ильясова «Тележка» (ТИТ2)

**Предназначен** для лечения и реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, включая травмы спинного и головного мозга, ДЦП, инсультных больных.

### Имеет два режима работы.

**Режим №1.** Тренировка в положении сидя.

**Режим №2.** Тренировка в положении лёжа на спине, либо на животе. В данном режиме на горизонтальную платформу крепятся большая С-образная и Т-образная рукоятки, а передвижная скамейка снабжена площадкой для ног.

В комплектации данной модернизированной модели расстояние между боковыми спинками-фиксаторами и площадкой для ног – передвижной скамейки, регулируются в зависимости от длины ног и роста пациента.



## Тренажер Ильясова «Рули» (ТИР)

**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, суставов и мышц рук, укрепления позвоночника и мышц спины и живота.

**Имеет три режима работы.**

**Режим №1.** Круговые движения рук спереди.

**Режим №2.** Круговые движения рук сбоку.

**Режим №3.** Круговые движения рук над головой.

Данный тренажер позволяет делать круговые движения руками вместе и каждой рукой по отдельности во всех трех плоскостях с возможностью регулировки диаметра амплитуды движения суставов. Туловище пациента при этом зафиксировано. В комплектацию тренажера входит три комплекта ручек (горизонтальные, вертикальные и сферические), что также увеличивает количество прорабатываемых групп мышц.



## Тренажер Ильясова «Руки-вверх» (ТИРВ)

**Предназначен** для лечения и реабилитации мышц и суставов верхних конечностей, мышц спины и живота, укрепления позвоночника и боковых мышц.

**Тренажер работает в двух режимах:**

**1)** Выполнение возвратно-поступательных (вверх-вниз) движений рук спереди.

**2)** Выполнение возвратно-поступательных (вверх-вниз) движений рук сбоку.

На данном тренажере обеспечивается возможность проработки и разработки большого количества групп мышц туловища, верхних конечностей, суставов и позвоночника. Тренажер, что особенно важно, позволяет отработать движения поднятия прямых рук спереди и по бокам, причем таким людям, которые эти движения не могут делать самостоятельно.





## Тренажер Ильясова «Растяжка» (ТИР)

**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, суставов и мышц ног и рук, укрепления позвоночника, мышц спины и живота.

**Имеет два режима работы.**

**Режим №1.** Тренировка в положении сидя в «позе лотоса»: пациент совершает наклоны и повороты туловища вперед и влево-вправо, подтягиваясь руками за рукоятки.

**Режим №2.** Тренировка в положении сидя в «позе лотоса»: пациент совершает вращательные движения плечевой областью, держась за рукоятку сверху. Во время тренировки ноги пациента фиксируются.



## Тренажер Ильясова «Пловец» (ТИП)

**Предназначен** для лечения и реабилитации опорно-двигательной системы, суставов и мышц рук, укрепления мышц спины, живота и позвоночника, боковых мышц.

**Имеет два режима работы.**

**Режим №1.** Тренировка в положении лежа на животе.

**Режим №2.** Тренировка в положении лежа на спине. Особенность данного тренажера от других гребных тренажеров в том, что он позволяет делать круговые движения прямыми руками (очень важно при реабилитации).



## Я всё смогу, я всё сумею, ведь жить иначе не умею

**Марат Мударисович Ильясов** – председатель Автономной некоммерческой организации содействия людям с ограниченными возможностями (АНОСЛОВ) «Я смогу», инвалид 1-й группы. Несмотря на физические ограничения, **окончил три высших учебных заведения:**

1

Московский Государственный  
Открытый Университет, 2008 г.

2

Казанский Государственный  
Медицинский Университет  
с отличием, 2018 г.

3

Поволжская государственная  
академия физической культуры,  
спорта и туризма с отличием, 2019 г.





## Победил в семи конкурсах на получение грантов:

1. II Конкурс социально значимых проектов ПАО «Татнефть», 2018 г.
2. II Конкурс Фонда президентских грантов, 2018 г.
3. Конкурс Министерства экономики РТ, 2019 г.
4. I Конкурс Фонда президентских грантов, 2020 г.
5. V-й Конкурс на соискание грантов ПАО «Татнефть», 2020 г.
6. Победитель конкурса Кабинета Министров Республики Татарстан, 2021 г.
7. Победитель конкурса Министерство экономики РТ, 2021 г.

## Победил в семи федеральных и региональных конкурсах:

1. Конкурс «Доброволец года» БФ «БлагоДарение», 2018 г.
2. Конкурс III-го Республиканского молодежного «Фестиваля безграничных талантов» в номинации «Беспокойные сердца», 2020 г.
3. Победитель регионального этапа конкурса «Доброволец России», 1-е место, номинация «Рожденные помогать», 2020 г.
4. Полуфиналист Всероссийского конкурса волонтерских инициатив «Доброволец России-2020», 2020 г.
5. Победитель республиканского конкурса Татарстанского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» «Лидер года-2020», номинация «Лучшая некоммерческая организация», 2020 г.
6. Победитель Конкурса проектов в области социального предпринимательства «Лучший социальный проект года 2021», номинация «Лучший социальный проект некоммерческой организации в сфере социального обслуживания», 2021 г.
7. Победитель Российского конкурса «Успешный патент-2021», номинация «Стартапы», 2022 г.



## Получил четыре премии:

1. Всероссийский фестиваль «Российская студенческая весна», 2018 год
2. Международный конкурс «Премия МИРа» в номинации «#Вопреки», 2019 год
3. Республиканская премия «Герои Нашего Времени», 2019 год
4. Премия Президента Республики Татарстан за вклад в развитие институтов гражданского общества в Республике Татарстан, 2020 год

### А также:

- Разработал собственную методику реабилитации и комплекс упражнений (в воде и на суше);
- Изобрел 12 моделей авторских тренажеров реабилитации;
- Для оказания помощи другим инвалидам, путем привлечения средств грантов и других источников, Марат и его мама Гайша Загитовна создали некоммерческую организацию АНОСЛОВ «Я СМОГУ».



## ОТЗЫВЫ

### Ильмира Валеева:

Хочу выразить огромную благодарность Марату и его прекраснейшей МАМЕ Т. Гайше за помощь в нашей непростой ситуации. Так уж получилось, что мой муж получил тяжелую травму позвоночника. И у нас были моменты, когда две руки не справляются. Именно в такой момент в нашей жизни появился Марат и Т. Гайша. Их помощь, такая весомая и неоценимая, что хочется не просто поблагодарить, а поделиться частичкой своего сердца. Два года занятий с Маратом, сначала дома, а затем в центре АНОСЛОВ «Я смогу», принесли плодотворные результаты. И мы верим, что это не предел, что мы добьемся ещё больших результатов. Я хочу сказать не просто «большое спасибо», а горячо, от самого сердца, выразить свою признательность за помощь!!! Всех благ и здоровья твоей замечательной МАМЕ.

### Владимир Самойлов:

Восхищен талантом, энергией и целеустремленностью Марата Ильясова. Сделанное Маратом имеет большой потенциал для реабилитации многих больных сегодня, и самое главное все это имеет большое развитие в будущем. Получили огромный заряд энергии от общения с Маратом, надеюсь на результативное взаимодействие по созданию новых полезных моделей тренажеров. С уважением директор ООО НТЦ «Автоматизация, измерения, инжиниринг» Самойлов Владимир.

### Эндже Гаропова:

Моей маме 70 лет. Более полугода назад тяжело заболела, долго оставалась в постели. Врачи не дают уверенных прогнозов, для выздоровления нужно много заниматься ЛФК. Об открытии центра АНОСЛОВ мы узнали из газеты Слава труду и сразу пришли сюда. Со слов мамы: «С первого дня занятия с Маратом мне понравились, что каждое занятие он проводит разнообразно, добавляя все новые и новые упражнения. От души занимается вместе со мной и показывает как делать то или иное упражнение. Вместе с Маратом занимается со мной и его мама - Гайша ханум. Я очень благодарна им за открытость, душевность, готовность прийти на помощь в любую минуту, а также за открытие этого центра, для нас людей с ограниченными способностями. Это настоящее счастье. После занятий покидаю центр словно на крыльях, с уверенностью, что обязательно встану на ноги».

### Татьяна Еленкина:

Я, председатель общества ОГО БРО ВОИ, приехав с ребятами в центр, увидела в их глазах надежду, что у них может получиться то, чему ярким примером стал Марат. Жизнь сложная штука, и каждый её проходит сам. Марат прошел сложный путь, но его светлая душа и стремление помочь людям – это, наверно, его МИССИЯ. Более светлого человека я не видела. Он и его мама, как Ангелы, которые излучают добро, и рядом с ними начинаешь верить в хорошее, что всё получится. Мне так хочется, чтобы в один момент мы собрались, и рядом с Маратом встали те, кому он помог, кто путем упорного труда над болью победил недуг и обрел веру в то, что надо идти к своей цели с девизом Марата «Я Смогу»!



## ОТЗЫВЫ

### Юра Ефремов:

” Меня зовут Юра, мне 42 года, я инвалид первой группы, не хожу 15 лет. Я занимался какое-то время ногами, но по всей видимости не так, или не достаточно усердно что ли. Придумывал какие то отговорки, мол, не получается, не смогу, да и на коляске удобней, быстрее. Знакомая девушка Юля с ДЦП рассказала мне про Марата, мол, так и так, парень себя поднял после аварии, справился, и у тебя получится, напиши ему письмо. Я так и сделал. Так произошло моё знакомство с Маратом. На первом же занятии по Zoom Марат расширил границы моего видения в упражнениях и вселил в меня веру и надежду, что у меня всё получится. Я очень вдохновился и заинтересовался, ведь глядя на Марата, я предполагал, как ему было трудно и тяжело преодолевать этот процесс восстановления. Но он смог! Значит и я смогу! Сейчас мои результаты очевидны, и мы с Маратом продолжаем заниматься, он мне показывает всё новые и новые упражнения, заряжает своей уверенностью и своим позитивом. Я очень благодарен Богу за наше знакомство. Хочу выразить огромную благодарность Марату за его помощь и бесценный опыт. Отдельная благодарность его маме, а также всем тем людям которые помогают и поддерживают центр АНОСЛОВ «Я смогу». Огромное Вам Спасибо!

**Вы можете ознакомиться и с другими.**

Отзывы:



Видео-отзывы:





Советник председателя Молодежного правительства Республики Татарстан по вопросам культуры – Мутугуллина Г.Р., директор Благотворительного фонда «БлагоДарение» — Шаймарданова Р.Я., 20 августа 2020 г.



Представители Общественной палаты Республики Башкортостан, 31.08.2020 г.



Заместитель Генерального директора ПАО «Татнефть» по социальному развитию –Мухамадеев Р.Н., 2 сентября 2020 г.



Министр труда, Занятости и социальной Защиты населения Республики Татарстан Зарипова Э.А., 9 сентября 2020 г.



Реализация проекта «Социальная передышка», направленного на оздоровление мам, имеющих детей с ОВЗ. Декабрь 2020 года – май 2021 г.



«Я СМОГУ» посетил 8-кратный чемпион России по тяжёлой атлетике, российский спортсмен силовых видов спорта Кокляев М.В. 13 марта 2021 г.







XIII Образовательный Форум молодых рационализаторов и изобретателей Республики Татарстан, г.Казань 2-6 апреля 2021г.



Встреча руководителей некоммерческих организаций, реализующих важные социально значимые проекты в Республике Татарстан. Общественная палата Республики Татарстан, Казань 7 апреля 2021 г.



Презентация нового вида адаптивного спорта на «тренажерах-машинах» в г.Октябрьский Республики Башкортостан, 22 апреля 2021 г.







Соревнования по новому виду адаптивного спорта на «тренажёрах-Машинках» в рамках мероприятия среди людей с ОВЗ на кубок главы Администрации города Октябрьский «Мы разные – мы равные», г. Октябрьский РБ, 27 мая 2021 г.



Соревнования по новому виду адаптивного спорта на «тренажёрах-Машинках» в ГАУСО ЦРИ «Изгелек» подготовки к Специальной Олимпиаде и проекта «Верю в себя», г.Наб. Челны 21 июня 2021 г.



Презентация нового вида адаптивного спорта на «тренажерах-машинках» г.Альметьевск в рамках малого Сабантуй для людей с ОВЗ, г.Альметьевск 28 июля 2021 г.







Соревнования по новому виду адаптивного спорта на «тренажерах-машинках» на кубок Центра «Я СМОГУ», проведено 9 соревнований, г.Бавлы июнь-август 2021 г.



Презентация проекта правительству Республики Башкортостан в честь празднования 75-летия города Октябрьский РБ, 4 сентября 2021 г.



Передача четырех моделей авторских тренажеров в реабилитационный центр БФ «Сила в детях» г.Казань, 7 декабря 2021 г.







Председатель РОО «Физкультурно-Спортивного клуба ГТО» Республики Башкортостан – Макин В.А. (слева второй) со своими коллегами из Министерства спорта РБ, 25.03.2022 г.



Сдача нормативов ГТО для людей с ОВЗ  
г.Октябрьский Республика Башкортостан, 13.05.2022 г.



Участники кадрового резерва Президента Республики Татарстан с рабочим визитом в Бавлинском муниципальном районе, 14 мая 2022 г.

**Работа в рамках протокола  
генерального директора ПАО  
«Татнефть» Маганова Н.У.**

(№ 126/56 – ПТУ(002)

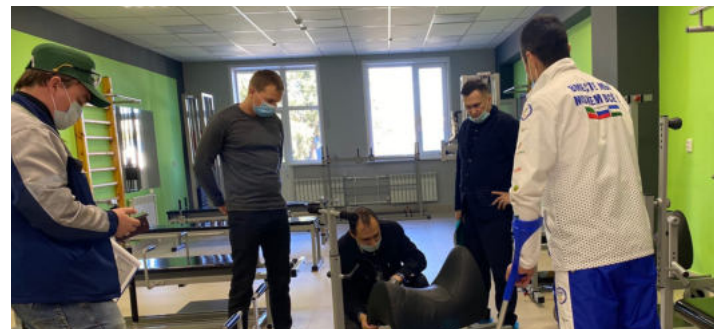
от 09.09.2020 г.

документ № согл-1327906197-1  
от 02.11.2020 г.)

«По изготовлению тренажёров  
для восстановлению здоро-  
вья людей с заболеванием  
опорно-двигательного аппа-  
рата», а также «Организация и  
взаимодействие по вопросам  
совместной реабилитации  
по вновь организуемым ре-  
абилитационным центрам ПАО  
«Татнефть». Октябрь 2020 – май  
2022 г.



Рабочая встреча ООО ОЭМЗ «ТАПАРТ»; ООО НТЦ «Автоматизация, измерения, инжиниринг», АНОСЛОВ «Я СМОГУ», 24 сентября 2020 г.



Рабочая встреча, гости из г.Лениногорска Санаторий-профилакторий ПАО «Татнефть», 16 октября 2020 г.



Онлайн конференция: руководство Бавлинского Района, руководство ПАО «Татнефть», руководство лечебных учреждений ПАО «Татнефть», АНОСЛОВ «Я СМОГУ», 27 октября 2020 г.





Рабочая встреча в Администрации Бавлинского района: руководство Бавлинского Района, главврач СОК «Иволга» ПАО «Татнефть», главврач ГАУЗ «Бавлинское ЦРБ», председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», 19 ноября 2020 г.



Модернизация и изготовление авторских тренажёров Ильясова для восстановления здоровья людей с заболеванием опорно-двигательного аппарата», завод-изготовитель ООО ОЭМЗ «ТАПАРТ» с.Абсалямово Ютазинский район РТ, октябрь 2021 – январь 2022 г.



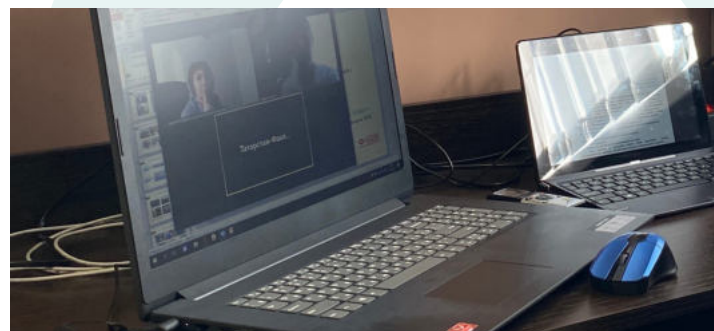
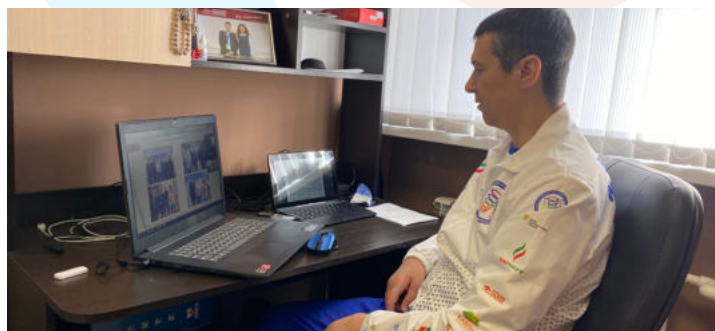
Апробация тренажеров в Центре «Я СМОГУ», январь-май 2022 г.



**Работа в рамках протокола совещания у Президента Татарстана Р. Н. Минниханова (от 13.02.2021 г. № 6-пр. «Внедрение новых методик и средств реабилитации по Татарстану»).**



Заместитель министра труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан Абдреева Ю.И., 18 февраля 2021 г.



Онлайн конференция: заместитель председателя правительства РТ – Фазлеева Л.Р., Минздрав РТ, Минспорт РТ, Минтруд РТ, Минпромторг РТ, руководство Бавлинского района, председатель АНОСЛОВ «Я СМОГУ», 25 февраля 2021 г.



ГАУСО ЦРИ «Ветеран» г.Альметьевск, ГАУСО ЦРИ «Березка» г.Бавлы, 1 марта 2021 г.



Экспертная комиссия реабилитологов Татарстана в Центре «Я СМОГУ»: Зав. каф. реабилитологии и спортивной медицины КГМА, главный специалист по медицинской реабилитации МЗ РТ – Бодрова Р.А.; зам. руководителя медицинского центра г.Инополис – Садыков И.Ф., 2 марта 2021 г.



Справа, главный Советник Аппарата Президента РТ – Нугаев Ф.К., слева первый зам. главы Бавлинского района, 10 марта 2021 г.



1-я стадия апробации четырех моделей авторских тренажеров в ГАУЗ Республиканском клиническом неврологическом центре (РКНЦ) г.Казани. Апрель-сентябрь 2021 г.





Начальник управления соц. развития аппарата Кабинета Министров РТ – Бадреев И.Ф. Рабочие встречи: Правительство Республики Татарстан, Госсовет Республики Татарстан, 21 сентября 2021 г.



Модернизация и изготовление авторских тренажёров Ильёсова, завод-изготовитель ООО ОЭМЗ «ТАПАРТ» с.Абсалямово Ютазинский район РТ, январь-апрель 2022 г.



Модернизация и изготовление авторских тренажёров Ильёсова, завод-изготовитель ООО УЗСИ «ARMS» с.Серменево Белорецкий район РБ, январь-апрель 2022 г.





Вторая стадия апробации авторских тренажеров Ильясова,  
ГАУЗ «Госпиталь Ветеранов войн г.Наб. Челны» апрель-май 2022 г.



Вторая стадия апробации авторских тренажеров Ильясова,  
ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 г.Казани» апрель-май 2022 г.



# Дипломы и грамоты







## Наш Центр функционирует на бесплатной основе

По желанию вы также можете сделать благотворительный вклад в его деятельность, который поможет людям с ограниченными возможностями здоровья успешно побеждать свои недуги! В наших силах сделать мир вокруг нас чуточку добрее и теплее. **Вместе мы можем ВСЁ! Помочь просто**



**По вопросам посещения Центра обращайтесь:**

Галеева Регина Расиховна

Тел. 8-987-405-03-88

E-mail: anoslov-ya-smogu0307@inbox.ru

АНОСЛОВ «Я СМОГУ» в соцсетях:

Сайт:



vk.com



ok.ru



youtube.com

