

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС:
СУТНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Мар'яна Чеховська

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. У статті подана інформація про один із фітнес трендів 2017 року – реабілітаційний фітнес. Це мікс традиційних сучасних методик оздоровлення, сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату. Використання різних технік впливу на фасциально-м'язові структури і робота з тілом як з окремим елементом дає позитивний ефект.

Ключові слова: реабілітаційний фітнес, фітнес тренд.

Abstract. The article provides information about the fitness trend 2017 – rehabilitation fitness. It is a mix of traditional modern health improvement techniques, a modern form of physical rehabilitation for the restoration of the functions of the musculoskeletal system. The use of various techniques of influence on the fascial-muscular structures and the work with the body as a separate element gives a positive effect.

Key words: rehab fitness, fitness trend.

Актуальність. Сучасна фітнес індустрія розвивається: з кожним роком збільшується кількість нових видів, фітнес програм. Саме на виставці FIBO можна ознайомитися із сучасними трендами, адже це провідна світова виставка в області фітнесу, велнес та здорового способу життя. На FIBO-2017 було визначено ТОП-5 фітнес-трендів: вільні ваги, новітні технології (розумні гаджети), фітнес реабілітація, тренування на вулиці, модульні станції, тренування в групах.

У даний час одним із найбільш значущих напрямів у фітнес індустрії є реабілітаційні програми. Вони призначені як для профілактики небажаних захворювань і розладів, так і для післяопераційної реабілітації клієнта. Традиційний фітнес, спрямований на досягнення фізичної форми, а реабілітаційний фітнес – на відновлення функцій опорно-рухового апарату.

Отже, це той випадок, коли попит визначає пропозицію: потреба у програмах реабілітації виводить цей напрям фітнесу в тренди. Саме тому зростає попит на тренерів, які навчені складати програми реабілітації, відновної фізичної терапії, так і є попит на обладнання, яке дозволяє тренуватися безпечно людям із травмами.

Не всі приходять у фітнес-клуб з метою схуднути і для занять на тренажерах. Хтось за допомогою фітнесу хоче відновитися після травм і пройти

фітнес-реабілітацію. Запропоновані групові заняття або заняття в тренажерному залі принесуть організму швидше шкоду, ніж користь.

Реабілітаційний фітнес (Rehab Fitness) – це мікс традиційних сучасних методик оздоровлення, сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату.

В основі лікувальної дії на організм лежить використання основної біологічної функції організму – руху. Як методики впливу використовуються комбінації самих різних форм і засобів ЛФК, елементи силового традиційного тренінгу, функціонального і фасциального фітнесу, мануальні техніки тощо. Фахівці з реабілітаційного фітнесу (Rehab Fitness) застосовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, показання при захворюванні, вихідні положення, правильно підібрані як амплітуда руху так і спеціальне обладнання. Використання різних технік впливу на фасциально-м'язові структури і робота з тілом як з окремим елементом дає позитивний ефект.

Загалом реабілітаційний фітнес рекомендований тим, хто має: малий досвід фізичної активності, малорухомий спосіб життя; неврологічні прояви остеохондрозу хребта (шийно-грудного, поперекового), болі у суглобах; порушення постави; розлади обміну речовин, людям старшого віку тощо.

Тобто, тренування з реабілітаційного фітнесу проходять за спеціальними програмами, що відрізняється від звичайних.

Окрім цього, реабілітаційний фітнес використовують тоді, коли слід придбати спеціальні навички, наприклад, підготуватися до лижного сезону або навчитися кататися на сноуборді і серф-дошці, лазити по скелях або вивчити нове па. Реабілітаційний фітнес дасть необхідні вправи, які допоможуть правильно розподілити центр ваги тіла, перенавчити тіло під виконання необхідної техніки, створивши необхідний м'язовий баланс, підвищити витривалість, поліпшити координацію, спритність і швидкість. При цьому не постраждають м'язи і зв'язки, а значить – не буде травм і до-рогого лікування.

У багатьох фітнес клубах розвиваються реабілітаційні програми для людей різного віку з урахуванням їх поточного стану здоров'я.

Індивідуальна реабілітаційна програма включає різні види фітнес тренувань і їх комбінацію, відновлення у басейні, індивідуальний режим застосування сауни, масажу, психічної релаксації.

Реабілітаційні програми відновлювальної спрямованості:

- реабілітаційна програма для зняття втоми – як правило, включає в себе масаж, релаксацію, спеціальні дихальні вправи;
- реабілітаційна програма для відновлення організму – включає в себе спеціальні вправи для поліпшення мозкового кровотоку, спеціальні дихальні вправи, релаксацію, аутогенне тренування, медитацію;

- реабілітаційні тренування для зняття болю у спині, виправленні постави і викривлень хребта – зазвичай використовуються спеціальні вправи на розвантаження, витягування, корекцію хребта, створення м'язового корсету, динамічного і статичного стереотипу постави.

Реабілітаційні програми, що тренують через посилення обміну речовин:

- кардіотренування з оцінкою реакції серцево-судинної системи на тренують навантаження за даними кардіомоніторингу, ЕКГ, інтервалометр, оцінки сумарного навантаження на міокард і індексу напруги серцево-судинної системи;
- реабілітаційна дихальне тренування при патології верхніх дихальних шляхів, бронхіальній астмі, гіпертонічній хворобі, ІХС та ін. захворюваннях;
- авторські програми, практикуючи в тому чи іншому фітнес клубі певні методики відновлення і тренувань організму.

У Росії компанія WeelFitness займається освітньою діяльністю в області фітнесу, реабілітаційного фітнесу та фітнес менеджменту. Проводяться спеціалізовані освітні програми – курси з підготовки та підвищення кваліфікації фахівців у сфері фітнесу, перепідготовка і навчання.

Реабілітаційний фітнес в Україні набуває популярності. Функціонують фітнес клуби, які вже надають послуги з реабілітаційного фітнесу: ЛеОфіт (м.Львів), «Doctor FIT» (м.Київ), «5 елемент» (м.Київ), «Енергія плюс» (м.Одеса), тощо. Підтвердженням актуальності та його потреби є включення Академією фітнесу на ProFit Convention 2018 (2–4.03.2018) реабілітаційного тренінгу як нового етапу у розвитку фітнес-інструктора.

Реабілітаційні програми для літніх людей користуються великим попитом за кордоном. Але в Україні у зв'язку з тривалою економічною кризою і політичною ситуацією, подібна категорія населення ще довгий час не зможе дозволити собі відвідування фітнес-клубів.

Висновки:

1. Сучасна фітнес-індустрія розвивається з кожним роком. У 2017 році новим фітнес трендом визнано реабілітаційний фітнес, який спрямований на відновлення функцій опорно-рухового апарату. Існують покази та протипокази у застосуванні реабілітаційного фітнесу.

2. Індивідуальна реабілітаційна програма включає різні види фітнес тренувань і їх комбінацію, відновлення у басейні, індивідуальний режим застосування сауни, масажу, психічної релаксації.

3. Реабілітаційний фітнес в Україні набуває популярності. Фітнес клуби вже надають послуги з реабілітаційного фітнесу.

4. Започатковано надання освітніх послуг щодо підготовки інструкторів із реабілітаційного фітнесу.

Список використаних джерел:

1. Обзор тенденций мировой фитнес-индустрии после выставки в Кельне (FIBO-2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessua.com/home/blog/178-fitness-svit/>; (дата просмотра: 18.02.2018).
2. По следам FIBO 2017: говорим о трендах и подводим итоги. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://interatletika.com/news/po-sledam-fibo-2017-govorim-o-trendakh-i-podvodim-itogi/>; (дата просмотра 18.02.2018).
3. Инструктор по реабилитации. Блог [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wellcomclub.ru/blog/obuchenie-fitness-instruktorov-reabilitatsionnom-fitnessu/>; (дата просмотра 18.02.2018).
4. Фитнесс академия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitnessacademy.com.ua/kiiev/reabilitacionnyu-trening/>; (дата просмотра: 18.02.2018).