

**МЕТОД «БЕЛЕНС ДОКТОРА ТАНІ КЮНЕ»:
СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ**

**Мар'яна Лужна, Тетяна Сірооченко,
Галина Куречко, Андрій Лоїк**

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті розкрито сутність застосування інноваційного засобу реабілітаційного фітнесу – «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance dr. Tanja Kühne»). Представлено інформацію щодо застосування білих та чорних кульок. Зазначено, що техніка дихання є важливим елементом системи «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne) і під час виконання фізичних вправ слід дотримуватися певної тренувальної схеми дихання.

Ключові слова: реабілітаційний фітнес, кульки, метод «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance Dr. Tanja Kühne»).

Abstract. The article reveals the essence of using an innovative means of rehabilitation fitness – BALLance dr. Tanja Kühne. Information on the use of white and black balls is presented. It is noted that the breathing technique is an important element of the BALLance Dr system. Tanja Kühne and when performing physical exercises, a certain breathing training scheme should be followed.

Keywords: rehabilitation fitness, balls, BALLance method dr Tanja Kühne.

Актуальність. Відновлення після перенесеної коронавірусної інфекції, зняття болей у спині, підтримка нормального функціонування усіх органів та систем, відновлення фізичної активності, усунення емоційних переживань та стресу, пов'язаних із перенесенням хвороби, потрібно всім, незалежно від ступеня важкості захворювання [1,2]. Саме тому актуальним є пошук нових методів, нового обладнання, яке би прискорило процес відновлення та допомагало б фізичним терапевтам і фітнес-тренерам.

Мета – розкрити сутність і особливості методу «беленс доктора Тані Кюне» («BALLance dr. Tanja Kühne»).

Виклад основного матеріалу. Метод «BALLance Dr. Tanja Kühne» розробила німецький науковець – доктор Tanja Kühne на базі наукових досліджень в Інституті спортивної медицини в Дюссельдорфі.

Упродовж 12 років проводили експериментальні дослідження, які підтвердили ефективність застосування методу в розв'язанні проблем болю у спині [1].

Унікальність методу «беленс доктора Тані Кюне» – поєднання запатентованого обладнання (спеціально розробленого і виготовленого в Німеччині), а саме кульок різного розміру, кольору та комплексів фізичних вправ із використанням техніки дихання.

Обладнання складається з комплекту подвійних кульок різного діаметру: великі кульки діаметром 11 см та вагою близько 540 грамів, маленькі кульки діаметром 9 см, вагою 378 грамів. У програмах тренувань можна використовувати одночасно дві пари кульок або застосовувати поодиноці, залежно від ефекту, якого потрібно досягти. Компанія виробляє кульки двох кольорів: білі (з м'якою поверхнею) та чорні (із жорсткою поверхнею).

Обладнання BALLance сертифіковане згідно зі стандартом контролю якості ISO 9001 (найважливіша німецька та міжнародна постанова у сфері контролю якості продуктів) (рис. 1).

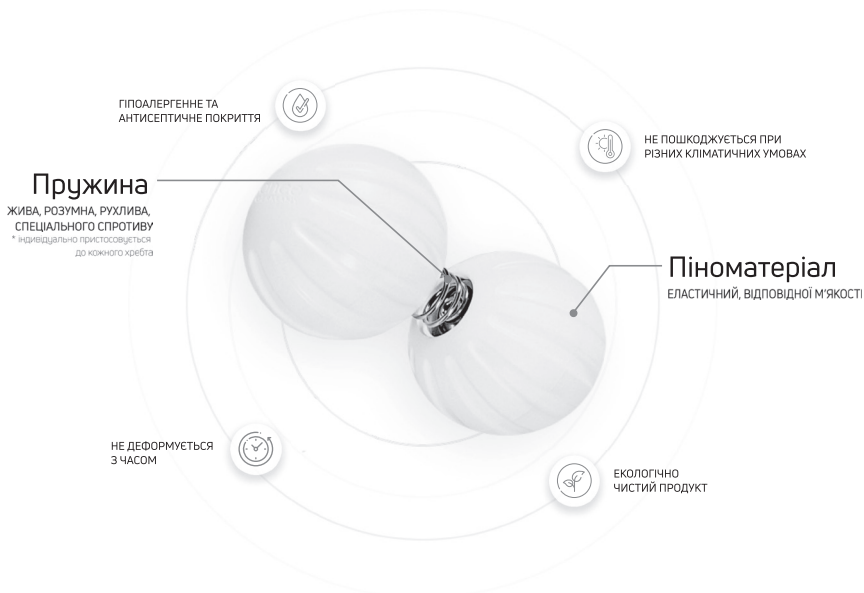


Рис. 1. Характеристика обладнання, яке використовують в системі BALLance Dr. Tanja Kühne

Матеріал, який використовують для виготовлення кульок, спеціально розроблений м'який інтегральний піноматеріал, що має здат-

ність витримувати високі температури, вплив хімічних речовин, не поглинає воду та протидіє деформаціям [2, 3]. Кульки відповідають 34 критеріям ISO 9001, серед яких: відсутність детергенту; антисептичні; безпечність для шкіри; відсутність пропелентів, які завдають шкоди навколишньому середовищу тощо.

Інноваційний піноматеріал для обладнання ексклюзивно виробляють на фабриці в Південній Німеччині. Структура поверхні кульок сконструйована таким чином, щоб симулювати ефект масажу. Виступи на поверхні кульок діють на механорецептори шкіри і міофасціальну тканину. Спеціальна пружина забезпечує індивідуальну пристосованість до кожного хребта.

Кожен окремий етап виробництва постійно підлягає перевірці якості, його оцінюють згідно з відповідними вимогами. Усі компанії-підрядники є сертифікованими відповідно до постанов, що стосуються захисту довкілля.

За допомогою представленого обладнання виконують фізичні вправи, які сприяють природному витягуванню хребта. Спеціальні вправи спрямовані на детонізацію (розслаблення) м'язів і, як наслідок, декомпресію (вивільнення) міжхребцевих дисків.

Основна мета методу – зменшення кіфозу грудного відділу хребта, що також зменшить прояви лордозу в поперековому та шийному відділах [4].

Доктор Таня Кюне підкреслює важливість 4 складників методу: зменшення кіфозу шляхом розслаблення м'язів та декомпресії міжхребцевих дисків; спеціальної техніки дихання; усвідомлення процесу тренування; використання спеціального обладнання.

Зазначимо, що фізичні вправи виконуються переважно у вихідному положенні лежачи на спині (тіло розслаблене) для природного вивільнення та декомпресії міжхребцевих дисків. Це поліпшує циркуляцію лімфи і крові у напружених м'язах, сприяє детонізації. Вправи виконують у повільному темпі, кожна вправа триває 2–5хв. Структура кожної вправи: вступна частина (кульки під відповідним відділом хребта та спеціальні техніки дихання) та основна частина (різноманітні повільні рухи, перекочовання, кругові оберти та рухи із застосуванням тиску).

Техніка дихання є важливим елементом системи «беленс доктора Тані Кюне», а під час виконання вправ варто дотримуватися певної тренувальної схеми дихання. Якщо кульки розташовані вище пупка (у ділянках грудного відділу, плечей, шиї, рук), – дихання грудне. Якщо кульки розміщені нижче пупка (поперековий відділ хребта, стегна, живота, ноги), то має бути черевне дихання. Послідовність

рухів у кожному вихідному положенні однакова: поперемінний вплив тиску і тягучих рухів.

Як бачимо на рис. 2, обладнання допомагає збалансувати роботу м'язів навколо хребта, усунути м'язовий дисбаланс та зняти надмірне напруження м'язів, особливо навколо грудного відділу хребта.

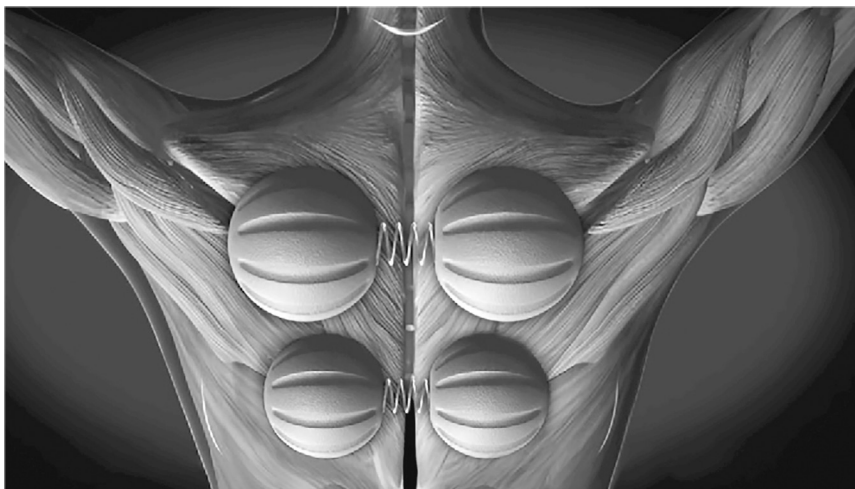


Рис. 2. Збалансованість роботи протилежних груп м'язів під час виконання фізичних вправ [4]

Уже після декількох хвилин виконання вправ на обладнанні можна відчутти ефект методу «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne): з'являється відчуття вивільнення і розслаблення.

Цей метод довів свою ефективність у разі больових синдромів поперекового відділу хребта; синдромів грудного відділу хребта; синдромів шийного відділу хребта; ішіасі та спазму грушоподібного м'яза; сколіозу; стенозу; хвороби Бехтерева; зайвої ваги; розсіяного склерозу; вигорання (депресії); бронхіальної астми.

Метод «беленс доктора Тані Кюне» (BALLance Dr. Tanja Kühne) не має обмежень використання для людей різного віку та довів свою ефективність у фізичній терапії; оздоровчому фітнесі (у групових та індивідуальних заняттях); реабілітаційному фітнесі (як самостійне заняття або в поєднанні з пілатесом чи йогою [4]).

Останнім часом метод «беленс доктора Тані Кюне» дедалі частіше використовують з профілактичною метою.

Метод «беленс доктора Тані Кюне», значно поширений у Європі, ефективність якого науково доведена та експериментально підтвер-

джена, вже включений в список програм, які в Німеччині покриваються за рахунок медичного страхування.

Висновки:

1. Пошук нових методів і нового обладнання, які прискорюють процес відновлення організму людини триває і є актуальним.

2. Сутність методу «беленс доктора Тані Кюне» – поєднання запатентованих кульок різного розміру, кольору (білого і чорного) та комплексів фізичних вправ із використанням техніки дихання.

3. Метод «беленс доктора Тані Кюне» включений у список програм, які у Німеччині покриваються за рахунок медичного страхування.

Список використаних джерел

1. Boldrini P. Impact of COVID-19 outbreak on rehabilitation services and Physical and Rehabilitation Medicine physicians' activities in Italy. An official document of the Italian PRM Society (SIMFER) / Boldrini P., Bernetti A., Fiore P. // European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. – 2020. – Vol. 56(3). – P. 316–318.
2. Cornely D. Die Funktionalität der BALLance Methode bei unspezifischen, chronischen Rückenschmerzen im Vergleich zu einem Stabilisationstraining [masterarbeit]. – Köln : Sporthochschule, 2015. – 99 p.
3. Die "BALLance Dr. Tanja Kühne" – Methode [Elektronische Ressource]. – URL: <https://www.balance-kassel.de/trainingsangebot/ballance.html>
4. Kühne T. Diplom-Trainer nach der "BALLance Dr. Tanja Kühne"-Methode (2. Auflage) [dissertation]. – Bochum : Ballance Office, 2015. – 89 p.
5. Tahja Kühne Method as A Means of Restoring Women's Health After Covid-19 / Luzhna M., Chekhovska L., Siroochenko T. Ballance Dr. // 5 th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society. – Ankara, 2021. – P. 69