

МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЯК ГРУПОВЕ ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯ

Ольга Мартинюк, Катерина Кравченко

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Анотація. Сучасні фітнес клуби представляють різні за спрямованістю групові заняття. Серед них особливу увагу заслуговує методика міофасціального релізу (МФР) або міофасціального розслаблення. Міофасціальний реліз – це форма м'якого впливу на м'язову і сполучну тканини для корекції обмежень рухливості цих та пов'язаних з цими больових синдромів та соматичних дисфункцій. В статті розкрито основні складові організації і проведення групових занять за цією методикою: перераховані завдання, протипоказання і спеціальний інвентар; описано формат занять і деякі схеми його проведення.

Ключові слова: фітнес, здоров'я, фасція, реліз.

Abstract. Modern fitness clubs represent different group activities. Among them, special attention is paid to the technique of myofascial release or myofascial relaxation. Myofascial release is a form of mild effect on the muscle and connective tissues to correct the mobility limitations of these and related pain syndromes and somatic dysfunctions. The main components for organizing and conducting group classes by this method are disclosed: the listed tasks, contraindications and special investor; the format of the classes and some schemes of its conduct are described.

Key words: fitness, health, fascia, release.

Постановка проблеми. Підвищення рівня фізичного здоров'я людини та збереження досягнутого, і як внаслідок, поліпшення якості життя, завжди є і буде проблематикою для проведення наукових досліджень, а також актуальними для впровадження науково обґрунтованих, інноваційних та ефективних форм рухової активності в сферу оздоровчої фізичної культури.

Аналіз останніх публікацій. Наша держава переймає культ здорового способу життя слідом за європейським світом. За останній час в Україні відкрита величезна кількість фітнес-клубів і мереж фітнес-центрів – важливого сегменту розвитку масового спорту [4].

Сучасні фітнес клуби представляють різні за спрямованістю групові заняття. Серед них особливу увагу заслуговує методика міофасціального релізу або міофасціального розслаблення. Виникає питання: «Що це таке?». Ось, один із описів: «низькоінтенсивний комплекс вправ, у якому використовуються прийоми самомасажу. Програма направлена на розслаблення напружених фасцій, допомагає позбутися м'язового та суглобового болю, покращити показники гнучкості» [8].

Міофасціальний реліз (**Myofascial release** – міофасціальне вивільнення) – це форма м'якого впливу на м'язову і сполучну тканини для корекції обмежень рухливості цих та пов'язаних з цими больових синдромів та соматичних дисфункцій. Міофасціальний реліз (МФР) або звільнення м'язів і фасцій допомагає надати механічний вплив на уражені міофібрили, у яких відбулося з'єднання м'язових білків актину і міозину, в результаті чого м'яз не може протягом тривалого часу розслабитися. Усунення існуючої напруги в м'язі допомагає йому повноцінно скорочуватися і піддаватися більш глибокому витягненню і збільшенню діапазону рухів в суглобі, що знаходиться поруч [3].

Вперше ці техніки описано Ендрю Тейлором Стіллом – засновником остеопатії, і у подальшому розроблені його учнями і послідовниками. Визначення «міофасціальний реліз» було впроваджено у 1960-х роках Робертом Уордом, остеопатом, який навчався у Іди Рольф, творця системи «Структурна інтеграція» – «Рольфінг». Це особливий вид «больового» масажу з дрібними рухами в суглобах. Уорд, поряд з фізіотерапевтом Джоном Барнсом, вважаються засновниками міофасціального релізу [3, 7].

Спочатку подібні технології застосовувались виключно для занять лікувальною фізичною культурою. Доктор Моше Фельденкрайз вперше використав валік з піноматеріалу в лікувальних цілях (для виправлення постави, зняття затискачів м'язів, розвитку координації рухів) в кінці 50-х років ХХ століття. Сама методика міофасціального релізу була застосована в 1981 р. в Америці. Авторами методики є Ентоні Чіла, Керол Менхейм і Джон Пекхем [5].

Поступово техніки стали застосовувати не тільки остеопати і масажисти, а й кінезіотерапевти і тренери. Однак, не дивлячись на достатню кількість матеріалу щодо МФР, повною мірою не відображені основні складові організації та проведення групового заняття за цією методикою.

Мета – розкрити особливості проведення міофасціального релізу в груповому форматі фітнес-занять.

Методи – аналіз і узагальнення інформаційних джерел та методичної літератури навчальних семінарів в даному напрямку.

Результати досліджень. Найбільш часто в фітнесі використовують техніки роллінга (прокатування) і інгібіції (тиск на найбільш напружену точку м'язу). МФР в фітнесі є комплексом спеціальних вправ у поєднанні з само-масажем [3].

Завдання МФР [8]: робота з м'язовим дисбалансом; поліпшення мікроциркуляції тканин; відновлення правильного стереотипу; поліпшення пропріорецепції; поліпшення периферичної нервової системи; позитивний вплив на роботу внутрішніх органів; Зниження больових відчуттів.

МФР має ряд протипоказань [1]: варикозне розширення вен будь-якого ступеня; артеріосклероз, тромбофлебіт; антикоагулянтна терапія; остео-

пороз, травми спини, шиї, хребта, тріщини кістки; діабет в гострій стадії (синдром діабетичної стопи, наявність трофічних виразок), місця ін'єкцій; онкологічне захворювання; загострення шкірних захворювань, що вимагають хірургічного втручання; вагітність; запальні процеси в організмі, підвищена температура тіла; відкриті рани, свіжа рубцева тканина; підвищений або знижений артеріальний тиск; погане самопочуття.

Однак, при роботі з досвідченим фітнес-інструктором, впливаючи на безпечні зони, частину цих протипоказань можна уникнути.

Для проведення МФР необхідний **спеціальний інвентар (аплікатори):** ролери, циліндри, м'ячі, подвійні м'ячі.

Ролери – універсальний інвентар, який підходить для виконання більш 80% вправ. Їх розрізняють [3]: за довжиною – 90, 80, 55, 45, 35 см; за діаметром – вузькі, широкі; за ступенем жорсткості – стандартні, м'які, тверді; за рельєфом – гладкі (ефект погладження); з шипами (ефект натискання); за додатковими опціями (вібрація, холод).

Особам нормальної статури рекомендовані стандартні ролери, для початківців – м'які, для осіб з масою тіла понад 90 кг – тверді і з рельєфом [1].

М'ячі використовуються для більш точкового (локального) впливу і мають різні розміри. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [3].

Здвоєний м'яч (duoball) особливо корисний для масажу паралельних ліній м'язів, наприклад поруч з грудними і поперековими хребцями. Він також може бути використаний для роботи з верхньою частиною стегон та їх сторонами [6].

Формат групового заняття МФР має стандартну схему, прийнятну у фізичній культурі: вступна частина, підготовча, основна і заключна. Заняття проводиться під спокійну музику, яка звучить фоном, тобто не задає темп виконання вправ. Тривалість – 55 хв.

Заняття починається з вступного слова (2–3 хв) – перше і найважливіше, озвучити протипоказання; дати короткий опис методу, ознайомити з правилами і технікою виконання вправ з аплікаторами та акцентувати увагу тих, хто займається, що протягом заняття слід дотримуватись методичних рекомендацій інструктора.

Підготовча частина (до 5 хв) – стоячи, виконати кілька дихальних циклів, попросити тих, хто займається закрити очі і «сфотографувати», тобто запам'ятати фізичні (може і емоційні) відчуття в своєму тілі. Обов'язково виконати тестові вправи, наприклад, скручування хребта (Roll down – Roll up), нахили тулуба вправо-вліво, повороти голови або присіди. Далі, кожне заняття починається з самомасажу (прокатування) стоп за допомогою м'яча невеликого розміру. Після прокатування однієї стопи важливо повторити одну з тестових вправ, щоб ті, хто займається змогли оцінити перший ефект цієї методики.

Схеми проведення основної частини групового заняття бувають різні. Деякі наведено нижче [2, 3]:

Перший варіант (рекомендується для початківців): прокатати гомілки, передню, задню і внутрішню поверхні стегон, сідниці, спину, груди плечі;

Другий варіант – можна використовувати концепцію анатомічних поїздів Т. Майерса;

Третій варіант – від центру до периферії, наприклад, сідниці, спина потім ноги і руки та ін.

Техніка і правила проведення МФР подані у скороченому вигляді [1, 3]: занурення і дихання; прокатування уздовж і поперек м'язових волокон; Рух 3D; три ступеня впливу: прокатка в спокійному стані, розтягнення і скорочення м'язів при неперервному тиску на тригерні точки, прокатка в розтягнутому стані; темп дуже повільний; ступінь впливу від 1–10 за шкалою болю (рекомендується працювати на 6–7); впливати на поперек тільки м'яким ролером; за одне групове заняття опрацьовується 6–8 зон; при проблемах з нирками спину краще не «прокатувати»; не можна впливати на сам хребет; виключати прогини в грудному і поперековому відділі; впливати можна тільки на м'язи і фасції. Розкочування (прокатування, викочування) сухожилля і вплив на кістки заборонено; при роботі з м'ячем рухи повинні бути не прямі, а кругові, враховуючи геометричну форму аплікатора.

У заключній частині (до 2–3 хв) слід виконати вправи на розслаблення. Закінчити заняття слід в положенні стоячи і рекомендується ще раз повторити тестові вправи, які виконували в підготовчій частині.

Висновки. На підставі результатів аналізу та узагальнення інформаційних джерел і методичних матеріалів навчальних семінарів, а також власного досвіду практичної роботи як інструктора і персонального тренера з фітнесу подано основні складові для організації і проведення групових занять з МФР. Наведено завдання, протипоказання і спеціальний інвентар; описано формат занять і деякі схеми їх проведення.

Міофасціальний реліз або МФР – це унікальне групове заняття у сучасному фітнес клубі. Це порятунок як для активних спортсменів, так і для фітнес-любителів. Власний досвід свідчить, що за одне заняття можливо знизити рівень больового відчуття у м'язах і відчутти легкість у всьому тілі.

Список використаних джерел:

1. Киселев А. Миофасциальный релиз, миофасциальные боли и триггерные точки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kiselevav.ru/yoga/yoga_therapia/yt_mf_reliz.php (дата просмотра: 14.02.2020).

2. Литвиченко Е. Миофасциальный релиз. Уровень 1 : метод. пособие / Евгений Литвиченко. – Москва, 2015. – 15 с.

3. Миофасциальный релиз в работе фитнес тренера : рабочая тетрадь. – Москва : Академия Фитнеса и танцев «MASTER», 2019. – 35 с.
4. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Чеховська Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 2. – С. 107–112.
5. Широкова Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Широкова Е. А. // Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. – 2018. – Вып. 3. – С. 93–98.
6. Массажный мяч для массажа двойной BLACKROLL [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blackroll.ru/collection/blackroll-ball/product/blackroll-duoball> (дата просмотра: 14.02.2020).
7. Myofascial release [Electronic resource]. – Access mode: https://en.wikipedia.org/wiki/Myofascial_release (date of application: 14.02.2020).
8. SPORTLIFE мережа фітнес клубів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sportlifegroup.com/> (дата звернення: 14.02.2020).