



СУЧАСНІ ПІДХОДИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ

Стецик Юрій

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Ковальчук Петро

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Сотник Жанна

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

На сьогоднішній день у багатьох фітнес-центрах і клубах з'являється нова посада – тренер-реабілітолог, і відповідно термін реабілітаційний фітнес. Тренери з реабілітації допомагають людям відновити фізичні чи функціональні здібності після травми, хвороби, операції чи інвалідності; покращити рухливість, силу, гнучкість і загальну якість життя. Тренери тісно співпрацюють з медичними працівниками для розробки, впровадження і моніторингу індивідуальних програм з застосуванням засобів фізкультурно-оздоровчої реабілітації з врахуванням побажань і цілей кожного клієнта.

На сайті клубу здорових задоволень «5 елемент» зазначається, що реабілітаційний фітнес представляє собою систему вправ для відновлення функцій опорно-рухового апарату за допомогою рухів у поєднанні традиційних і сучасних оздоровчих методик [2]. Форми: лікувально-профілактичної фізичної культури, традиційних силових тренувань, функціонального фітнесу, фасціального фітнесу, мануальних технік.

Тренер-реабілітолог має бути сертифікованим і володіти техніками відновлення активності тіла, застосовуючи форми реабілітаційного фітнесу для клієнтів, які перенесли операцію на кінцівках або суглобах. Крім цього тренер-реабілітолог складають і проводять оздоровчі тренування з клієнтами, які ведуть малорухомий спосіб життя, в кого вік 60+, можуть мати проблеми з серцево-судинної системи та розлади функції обміну



речовин, ендокринної системи. Фахівець здійснює фізкультурно-оздоровчу реабілітацію з тими, в кого є неврологічні прояви остеохондрозу хребта, хвороби опорно-рухового апарату, порушення постави [2].

Один із напрямків реабілітаційного фітнесу клубу здорових задовольє «5 елемент» впроваджується для вагітних жінок і жінок, які перенесли пологи.

Крім тренера-реабілітолога затребуваною є посада велнес-консультанта. Завдання wellness-консультанта полягає у наданні допомозі клієнтам обрати необхідні фізкультурно-оздоровчі послуги для досягнення поставлених цілей. Для прикладу фахівців клубу «5 елемент» виконують діагностику складу тіла на спеціальному пристрої TANITA, пропонують крім тренувальних занять відвідати Центр краси, врахувати поради харчування, пройти курс масажу, апаратних процедур. Wellness-консультант постійно слідкує за станом здоров'я клієнта, допомагає з'ясувати причини та їх усунити на шляху до поставлених цілей з тренером-реабілітологом. У клубі «5 елемент» консультанта вважають як персонального навігатора у світі здорових задовольє.

Фітнес-центри активно просовують новинки, інноваційні технології реабілітаційного фітнесу. Користується попитом у клієнтів клубу «5 елемент» такий вид реабілітаційного фітнесу, як «Водна терапія шиацу». Водна терапія шиацу – авторська методика Олени Столярчук, що допомагає зняти хронічний стрес, тривожність, відновити рівновагу і працездатність, подолати безсоння та наслідки хронічного воєнного стану, налаштуватись на позитивні емоції. Ефективність впливу цієї методики визначається за допомогою приладу нейроінтерфейс, функція якого полягає у зчитуванні інформації активності мозку, об'єктивного оцінювання рівня стресу, зосередженості, релаксації. Цей напрямок реабілітаційного фітнесу передбачає занурення людини у теплу воду басейну для розслаблення м'язів. Клієнт утримується на воді в горизонтальному положенні завдяки спеціальним поплавкам. Умовою є застосування беруші у вухах для запобігання проникнення води і створення спокійного акустичного фону. Процедура триває 3045 хвилин. Тренер-реабілітолог, ще його називають в клубі водний терапевт, м'яко натискує на різні ділянки тіла, розтягує долоньями м'язи та фасції, мобілізує суглоби. Результати досліджень вказують, що рівень стресу підопічного знижується з 51 до 10 балів, а релаксації зростає з 4 до 57 балів; покращуються показники зосередженості та емоційної врівноваженості, нормалізується робота мозку, зникає відчуття тривоги.

Аквааеробіка є також один із ефективних видів фітнес-занять, які виконуються у воді, поєднують елементи кардіовправ, силових тренувань і рухів на гнучкість. Частіше виконуються вправи під музичний супровід. Аквааеробіка має безліч підвидів, в залежності від принципів і методики



проведення тренувань: акваджоггинг (боротьба із зайвою вагою), аквабілдинг (моделювання фігури), аквамоушен, акватрейнінг, гідроатлетизм й інші напрямки [3].

В науково-методичній літературі з'являється один із видів реабілітаційного фітнесу – акватерапія, заняття з якої проводить тренер-реабілітолог, акватерапевт. До методів акватерапії входять Ай Чи, Аква Біг, метод кільця Бад Рагац, метод Бурденко, Халлівік, Ватсу та інші види роботи з тілом. Терапевтичні програми включають роботу з пацієнтами, які мають неврологічні розлади, болі в хребті та в інших ділянках опорно-рухового апарату, інвалідність з дитинства, остеопороз, потребують післяопераційної ортопедичної реабілітації [1].

Акваджоггинг – є методом крос-тренування й реабілітації, при якому застосовується тренування з високою частотою серцевих скорочень з супротивом. Цей спосіб полегшує роботу суглобів. Учасники надівають спеціальні плавальні прилади і виконують бігові рухи в басейні. Крім цього рекомендують застосовувати плавальні пояси і грузи. Цей вид рухової активності рекомендується для людей з артритом нижніх кінцівок, болями в шії та спині, осіб з надлишковою вагою тіла й з обмеженими можливостями. Ідеально підходить для клієнтів з хронічними захворюваннями, людей похилого та літнього віку, для дітей. Широко застосовується в реабілітації спортсменів, а також під час базової і компенсаторної підготовки. Науково-практичні дослідження вказують на їх ефективність застосування у людей, які страждають від перенапруження в шії і плечовому поясі і для тих, хто не досконально володіє способами плавання [3].

У фітнес-центрах знайшов своє застосування гідрорайбер, унікальний винахід нового покоління. Це велотренажер, який встановлений на дні басейну. Виконання фізичних вправ характерне меншим навантаженням на суглоби, до водне середовище створює ефект гідромасажу. Рекомендується для зміцнення м'язів, покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, корекції контур тіла та регулювання ваги.

Таким чином сьогодення потребує підготовку фахівців таких, як тренер-реабілітолог і Wellness-консультант для організації і проведення занять з реабілітаційного фітнесу. Вимога до фахівців полягає в оволодінні сучасними методами діагностики стану здоров'я людини, які необхідні під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять, інноваційними підходами для задоволення здорових потреб у відвідувачів фітнес центрів і клубів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акватерапія. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Aquatic_therapy
2. Елітний сімейний Фітнес-центр 5 Елемент. URL: <https://5element.ua/ua/>
3. Фітнес клуб ЛІГА. URL: <https://ligafitness.com.ua/sport/vydy-fitnessu-yakyj-naryam-trenuvan-obraty/>