

УДК 796.01

Данильченко С. І.

викладач, НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ, ЩО ПОКРАЩУЄ ФІЗИЧНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

В сучасному світі є багато інноваційних технологій та нових винаходів для покращення свого фізичного, емоційного та психологічного стану. Одним із таких виробників є німецька компанія «Blackroll». Цей продукт тренажер давно використовується професійними спортсменами з командних видів спорту, спортсменами одинаками та терапевтами по всьому світу. Він дуже легкий у використанні та зроблений із переробленого пластика.

Що це за тренажер та, як він використовується, і для чого.

BLACKROLL був початково розроблений, як розумний допоміжний засіб для спортсменів, які проходять курс міофасціального лікування.

Міофасціальний реліз - від грецького слова «міо» - це м'яз, а «фасція» - це сполучна тканина, реліз. Це комплекс вправ, що дозволяє підготуватися до тренування чи завершити його. Фактично він є самомасажем за допомогою спеціальних пристроїв, таких як порожнистий валик «рол», а також за допомогою цілком звичайних предметів типу футбольного або тенісного м'яча. Вважається, що впливаючи циліндром на певну зону, можна поліпшити пружність ланцюжка і підвищити еластичність сполучної тканини. Як і у випадку зі звичайним масажем, покращується кровообіг, харчування тканин. Останніми роками тренери, спортсмени та спортивні

вчені стали все краще розуміти потенціал продукції для міофасціального релізу, як одного із засобів функціонального тренування.

Функціональне тренування з ролем, поєднує найкраще, це функціональне тренування та фасціальний фітнес. Обидві форми тренування ставлять за мету доведення до кондиції певних анатомічних груп типу м'язів або сухожиль не ізольовано, але як частин складних рухових послідовностей - і все для кращої підготовки тіла до навантажень, які воно зможе легше переносити або з яких воно зможе отримати більше потенціалу. Жоден елемент або сегмент не перебуває у стані стресу, тому що йому потрібно врівноважувати неправильну позицію чи неефективність іншого елемента. Усі ланки ланцюга мають бути сильними; розриви повинні бути відвернені або виправлені.

Рол ідеальний компаньйон для будь-кого, хто хоче підвищити результат за допомогою функціонального тренування, оскільки його ретельно розроблена нестійкість, як обладнання для фітнесу легко та швидко підвищує рівень труднощів класичних вправ – за подобою дошки для балансування. Це легко проілюструвати на прикладі віджимань. Багато тренерів і спортсменів підвищують інтенсивність звичайних віджимань за рахунок простого збільшення числа повторень або серій, поки плечі та ліктьові суглоби не відмовлять.

Однак набагато розумніше та практичніше підвищити рівень складності вправи, змусивши спортсмена віджиматися не від підлоги, а від валика у вертикальному (асинхронно) та горизонтальному положенні. Вигин валика створює нестійкість вихідного положення, що змушує підключати більшу кількість м'язів (а саме дрібних, глибоких і часто забутих волокон у м'язах корпусу) для збереження положення та рівноваги та одночасного тренування в усвідомленні тілом себе, пропріорецепції та рівноваги. Мозок, зрештою, навчається, як колективно контролювати складніші системи, такі як м'язи, сухожилля, суглоби та фасції, а також правильно виконувати рухи в рівновазі, зберігаючи стійке положення.

Тренування має оптимізувати рухи, прибирати біль та вдосконалювати результати. Але чи робить вона це насправді? Людина, що займається улюбленим видом спорту, може виявити, що навіть при тому, що вона повністю опанувала техніку, вона, як і раніше, відчуває скелетно-м'язові болі. Інші матимуть чудову витривалість, але не можуть скористатися більшістю тих можливостей, які надає гнучке тіло. Якщо ви дійсно хочете довести свій потенціал до максимуму, вам треба тренуватися холистично – і оптимізувати не тільки витривалість, силу та швидкість вашого тіла, але й рівновагу, рухливість та стійкість.

Область застосування та ефекти:

- функціональне тренування сили та координації;

- запобігання та лікування міофасціальних та м'язових скарг;
- активне відновлення з покращенням кровообігу;
- лікування за тригерними точками при напругах, викликаних спортом та повсякденними стресами;
- простий самомасаж;
- ідеальні для попередньої спортивної розминки та відновлення після занять чи змагань;

Переваги, видні з першого погляду:

- помітне поліпшення та збереження еластичності та результативності м'язів;
- регулювання неправильної опори на ногу та корекція постуральних ушкоджень;
- профілактика типових стресових ушкоджень у спорті їм видам;
- системна регенерація м'язів, покращення кровообігу;
- активна допомога у прискореному досягненні форми та покращенні самопочуття з мінімальними зусиллями;
- широкий діапазон вправ на міофасціальне звільнення для м'язів ікри та стегна, сідниць та спини з BLACKROLL;

За допомогою регулярних і різноманітних рухів, спеціальних міофасціальних технік і вправ (таких як міофасціальний реліз з BLACKROLL), правильного харчування та позитивного сприйняття психологічних факторів (наприклад, за допомогою релаксаційного тренування) будь-яка людина у будь-якому віці може бути не скованим у русі від болю, мати гнучке тіло та бути сповнений енергії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Graumann L., Andrä M., Pfitzer T. / Funktionelles fastzientraining mit der BLACKROLL / L. Graumann., M. Andrä., Pfitzer T. // – Deutschland, München – 2016 – 148s. Riva Verlag. 2016. – С. 22-41.
2. Ловец Т. А. / Как вырастить здорового чемпиона. Общефизическая подготовка юного спортсмена / Т. А. Ловец // – Минск: Мон литера, 2021. 2021. – С. 44.