

УДК 615.83

Бурка О.М.¹, Бабіч К.О.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-225 ЗНТУ

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Останнім часом спостерігається зростання інтересу до комплексних тренувань всього тіла. Залучення всіх м'язів в ході тренувань є необхідною умовою їх гармонійного розвитку і побудови фігури своєї мрії. Важливим при цьому є глибока проробка м'язових волокон і м'язів-стабілізаторів, що зазвичай проводиться з використанням нестійкого спортивного спорядження і обладнання. До такого інвентарю відносяться різні балансувальні тренажери, зокрема платформи BOSU і подушки.

Балансуюча платформа BOSU представляють собою камерну повітряну півсферу, закріплену на міцній горизонтальній підставі для забезпечення стабільності на підлозі. Тренування з BOSU дозволяють проводити тренування всього тіла, при цьому людина стає ногами на платформу (півсфера при цьому може знаходитися як під ногами, так і на підлозі) або сідає на неї. Поряд з залученням м'язів практично всього тіла відбувається тренування і розвиток координації, почуття рівноваги і контролю над кожним рухом.

Балансуюча подушка - це заповнений повітрям диск-півсфера. По суті вони є аналогом BOSU, але тільки менших розмірів і без твердої основи (в місце нього йде потовщення гуми). Тренування з балансування подушкою дуже схожі з вправами на платформі. Крім цього, подушки, оснащені масажною поверхнею, сприяють відновленню крово- і лімфообігу активних зон, знімаючи при цьому втома.

Більшість вправ з балансувальними платформами і подушками починають з найпростіших вправ: присідань, стрибків, віджимання, тренування дозволять мобілізувати активність всіх груп м'язів. При виконанні вправ необхідно утримувати рівновагу, завдяки чому в тренуванні з балансування платформою (подушкою) задіюються м'язи-стабілізатори, відбувається розвиток координації, балансу, почуття рівноваги. Кожна вправа вимагає задіяння великої кількості м'язів і відбувається їх глибока проробка, що пов'язано з необхідністю якісно виконання кожного повторення. Програма тренувань може бути спрямована не тільки на схуднення, а й поєднувати ефект силового і кардіотренування, що визначається комплексом вправ і кількістю повторень в кожному підході. Завдяки нестійкій поверхні відкривається можливість поліпшити стану хребта використовуючи «розумний тренінг» всього хребетного відділу, а також зміцнити м'язово-зв'язковий апарат стоп і гомілки. У процесі занять з використанням балансування подушки або платформи також можлива тренування витривалості і спритності.

Заняття фітнесом, аеробікою, пілатесом і йогою можна ускладнити і урізноманітнити, додавши в арсенал вправи з балансувальними платформами і подушками. Для підкорення силових видів спорту таких як пауерліфтинг, важка атлетика, бодібілдинг необхідний укріплений м'язовий каркас, при цьому задіяння дрібних груп м'язів і м'язів-стабілізаторів часто неможливо без використання балансувальних тренажерів - подушок і BOSU.

Ще одним незаперечним плюсом такого спортивного інвентарю є універсальність використання балансувальних поверхонь не тільки в спортивних залах, а й удома. Яким би видом спорту ви не займалися безумовно використання балансувальних поверхонь в своїх тренуваннях допоможуть на шляху вдосконалення спортивної форми

FLEXI-BAR (Флексі-Бар) – це новинка, яка використовується для активних тренувань з метою схуднення, підтримки м'язів в тонусі і для поліпшення фізичної форми. Тренажер не має аналогів і отримав величезне поширення в європейських країнах. FLEXI-BAR володіє незвичайною ефективністю.

Оскільки FLEXI-BAR створює вібрацію, це дозволяє тренувати глибоко розташовані м'язи тулуба, він є незамінним при тренуваннях реабілітаційної спрямованості (після травм і операційних втручань).

Він призначений для роботи з усіма групами м'язів (кількість вправ обмежена тільки вашою фантазією, а на початковому етапі занять можна скористатися відеоматеріалами з вправами).

Якість життя, благополуччя, в першу чергу залежить від здатності людини вести повноцінний, активний спосіб життя, не обмежений проблемами із здоров'ям. Саме по цьому, в справжній час заняття функціональним тренінгу придбавають все більш популярність і набирають все більшу популярність, оскільки носять оздоровчий і загальнозміцнюючий характер. Наведене вище, дозволяє зробити висновок про ефективність та необхідність використання функціонального тренінгу в системі ерготерапії. Тому обрана тема є актуальною та своєчасною.