



iStock_JerryB7

Czy warto mieć medical fitness w klubie?

Zanim odpowiemy na pytanie, czy powinniśmy mieć w ofercie naszego klubu medical fitness, musimy się zastanowić, na czym polega ten trening, czym się różni od treningu sportowego czy też zdrowotnego oraz czy znajdzie zainteresowanie wśród naszych klientów. Jakie warunki powinniśmy spełnić, jako właściciele klubów lub trenerzy, aby przeprowadzić trening medyczny w klubie fitness w sposób bezpieczny i efektywny? Na co położyć większy nacisk? Na zakup nowego sprzętu czy na profesjonalne wyszkolenie kadry, która będzie tę usługę realizowała?

Co znaczy „medical fitness”?

Zacznijmy od wyjaśnienia, czym jest medical fitness, znany również jako funkcjonalny trening medyczny, co zdecydowanie trafniej określa jego istotę.

Funkcjonalny, czyli dobrze spełniający swoją rolę. Określenie funkcjonalny, zgodnie z definicją International Classification of Functioning, Disability and Health (WHO, 2001), odnosi się do fizjologicznego lub psychologicznego prawidłowego działania poszczególnych układów organizmu ludzkiego, np. mięśniowego, nerwowego czy krążenia, wpływających na prawidłowe jego funkcjonowanie jako całości. Trening, czyli usystematyzowane działanie o charakterze ruchowym z formą precyzyjnie dobraną do założonych celów.



Katarzyna Poptawska – Full Certified STOTT PILATES Instructor (Kanada). Instruktor i propagator prozdrowotnych zajęć fitness, m.in. Zdrowy kręgosłup, Fit Ball, funkcjonalny trening medyczny,

Ski Workout czy Forma w ciąży opracowanych przy współpracy fizjoterapeutów i osteopatów. Założycielka „Source” Health & Fitness Academy i „Source” Studio Pilates. Od 2012 roku jako szkoleniowiec również współpracuje z IFAA POLSKA. Wieloletni szkoleniowiec, Nike Master Trainer, międzynarodowy prezenter fitness. Od 2005 roku jedyny w Polsce Master Trainer Nike Rockstar Workout Poland. Magister Żywienia Człowieka o specjalności Dietoterapia. Absolwentka podyplomowych studiów „Fizjoprofilaktyka i Korektywa” na Warszawskim AWF na Wydziale Rehabilitacji. Licencjonowany Instruktor Nordic Walking PFNW/INWA oraz Instruktor Gymstick Aqua, Pilates, Circuit, Cardio, Muscle i Nordic Walking. www.sourcepilates.com

Słowo „medyczny” określa uczestników treningu, czyli osoby, które są w trakcie lub właśnie zakończyły proces leczenia (usprawniania fizjoterapeutycznego) i nie są w stanie na tym etapie podjąć treningu sportowego. Są to wszystkie osoby mające problemy z przewlekłym bólem, np. kręgosłupa, barku, bądź po urazach – zwichnięciach, skręceniach czy też również osoby z przeszłością kardiologiczną.

Podsumowując, celem treningu medycznego będzie odbudowanie siły i pracy mięśniowej niezbędnej do powrotu do codziennego funkcjonowania. Zaczynając od najprostszych aktywności, np. wysiadania z samochodu, siadania, mycia głowy po-

zez uprawianie lekkich sportów do coraz bardziej dynamicznych treningów.

Dla kogo jest medical fitness?

Śmiało możemy stwierdzić, że funkcjonalny trening medyczny w dużej mierze odpowiada treningowi odbudowującemu. Obserwacja dobrych rezultatów u profesjonalnych sportowców podczas stosowania treningu odbudowującego w procesie powrotu do zdrowia po urazach aparatu ruchu przyczyniła się do wykorzystania tej konwencjonalnej metody w leczeniu większości osób po kontuzjach. Ćwiczenia nie skupiają się tylko na jednej części ciała, która doznała urazu, ale mają charak-

ter kompleksowy, czyli trenują cały organizm. Efektem jest szybsze ponowne włączenie pacjentów do życia zawodowego.

Jako trenerzy, którzy mają najbliższy kontakt z klientami, często spotykamy się z przypadkami, gdy osoby ćwiczące w fitness klubach zwracają się z prośbą o treningi specjalistyczne ukierunkowane nie tylko na osiągnięcie wyniku sportowego czy redukcję masy ciała, ale również na zmniejszenie dolegliwości bólowych układu ruchu czy osiągnięcie efektów zdrowotnych w występujących coraz częściej chorobach cywilizacyjnych. Osoby te są zainteresowane takim treningiem nie tylko jako profilaktyką, ale również jako jednym ze sposobów powrotu do zdrowia. Zajęcia grupowe o charakterze prozdrowotnym, takie jak Zdrowy kręgosłup czy pilates, cieszą się olbrzymim zainteresowaniem. Tylko ok. 40 proc. uczestników uczęszcza na nie w celach profilaktycznych. Pozostali, jeśli tylko zapytamy, dlaczego wybrali tego typu zajęcia, wskazują różnego rodzaju dolegliwości bólowe, nierzadko wspominając, że właśnie czekają na fizjoterapię, która rozpocznie się za pół roku. Niestety, trening podczas tych zajęć będzie bardzo ogólny, dostosowany do grupy, a nie poszczególnych jednostek. Ukierunkowanie treningu na potrzeby danej osoby (i jeśli zachodzi taka potrzeba, konsultacja bądź terapia fizjoterapeutyczna lub ortopedyczna), umożliwiał przygotowanie efektywnego, bezpiecznego treningu, który szybko przynosi zakładane rezultaty. Klient nadal ćwiczy w fitness klubie, a po odbyciu treningu medycznego powraca kolejno do treningu zdrowotnego, a następnie sportowego,



podczas którego nadal w pewien sposób kontynuuje terapię. Należy pamiętać, że proces nauki jest powolny i potrafi trwać długo, ale przynosi lepsze terapeutyczne rezultaty niż trenowanie tych ruchów przez krótki czas. Często zmiana złych przyzwyczajeń zajmuje rok czy dwa, co powoduje, że trening rozpoczęty na sali rehabilitacyjnej bardzo często przenosi się do fitness klubów. Z tego powodu niezbędna staje się współpraca pomiędzy lekarzami, fizjoterapeutami i trenerami fitness w procesie przywracania pełnej funkcjonalności w układzie ruchu pacjentów/klientów. Taką możliwość daje nam posiadanie w ofercie funkcjonalnego treningu medycznego.

Medical fitness z korzyścią dla klubu i trenera

Powróćmy do naszego pytania. Czy warto posiadać funkcjonalny trening medyczny w ofercie swojego klubu? Do kogo jest skierowany? Obserwując zmieniające się potrzeby naszego społeczeństwa, społeczeństwa starzejącego się, zwiększone problemy zdrowotne oraz ograniczoną dostępność do usług medycznych, uważam, że jest to krok w przyszłość. Jest to proces nieunikniony, gdyż większość klientów fitness klubów uczęszcza do nich, aby utrzymać lub odzyskać dobrą kondycję czy sprawność funkcjonalną. Sukces takiej ofercie w fitness klubie gwarantuje doświadczony, posiadający wysokie kwalifikacje trener. Obecnie fitness kluby mają zróżnicowany, wysokiej klasy sprzęt, który pozwala w pełni przeprowa-

dzić trening medyczny. Warunkiem jest tylko posiadanie odpowiedniej wiedzy, jak zmodyfikować ćwiczenia na siłowni, w jaki sposób wykorzystać przyrządy, aby trening sportowy zamienić na trening medyczny. Każdy klient jest inny, ma inny problem zdrowotny i potrzebuje innych bodźców, aby trening przyniósł oczekiwane efekty. Dlatego bardzo często połączone wiedza ortopedy, fizjoterapeuty i trenera daje najlepsze rezultaty.

Podsumowanie

Czy znajdziemy chętnych na medical fitness w klubach fitness? Kto będzie należał do tej grupy? Czy są to klienci fitness klubów? Ależ oczywiście. Śmiało możemy

powiedzieć, że osoby, które mogą wymagać funkcjonalnego treningu medycznego na pewnym etapie życia odnajdziemy w każdej grupie osób ćwiczących w fitness klubie. Są one w grupach ćwiczących rekreacyjnie i tych trenujących sportowo, zarówno wśród osób młodych, w wieku średnim czy starszych. Każdemu może przydarzyć się uraz nie tylko podczas jazdy na nartach, ale również w efekcie na przykład siedzącego trybu życia, nieprawidłowych bądź przeciążających warunków pracy, uraz, który będzie wymagał chwilowego przestawiania się na medical fitness.

Katarzyna Poptawska



iStock_Thomas_EyeDesign



Wprowadzenie medical fitness do klubów jest najbardziej trafnym kierunkiem działania, wynikającym samorzutnie z zapotrzebowania obecnego rynku. W wielu środowiskach wciąż niezmiennie dominuje kultura „supersylwetki” jako wizytówki własnych kompetencji i samodyscypliny, co w połączeniu z wciąż rosnącą świadomością potrzeb swojego ciała daje szerokie pole do popisu nowoczesnym klubom fitness. Opierając się na moim ponaddwudziestoletnim doświadczeniu w zakresie medical fitness w Niemczech stwierdzam, że wprowadzenie tego typu zajęć także i w naszym kraju staje się koniecznością, a równocześnie szansą na rozszerzenie oferty oraz pozyskanie nowych grup docelowych.

W zależności od posiadanych zasobów można przyjąć jeden z trzech kierunków działań:

- wyszkolenie trenerów w zakresie profilaktyki przeciążeń kręgosłupa i stawów oraz czucia własnego ciała – trening funkcjonalny,

- współpraca z fizjoterapeutą i opracowanie długofalowych programów usprawniająco-treningowych po urazach,
- łączyć dwa poprzednie i rozszerzony dodatkowo o tzw. prewencję wtórną, a więc skierowany do osób ze schorzeniami przewlekłymi.

Ostatni kierunek jest najobszerniejszy i wymaga większego zaangażowania, ponieważ wiąże się z koniecznością zatrudnienia fizjoterapeuty lub trenera personalnego oraz nawiązania współpracy z lekarzem i dietetykiem.

Józef Spałek – Założyciel Thera-Band® Academy Polska. Autor oraz międzynarodowy wykładowca wielu programów szkoleniowych z zakresu: treningu przygotowania motorycznego, medical fitness oraz terapeutycznych metod specjalistycznych z zastosowaniem przyborów Thera Band®.