

Lekcja Zdrowy Kręgosłup w klubach fitness to już nie moda, ale konieczność



Zespoły bólowe kręgosłupa są obecnie jedną z najczęstszych przypadłości człowieka.

Współczynnik zachorowalności jest nawet wyższy niż w przypadku chorób układu krążenia.

Nasi przodkowie mawiali, że zdrowy kręgosłup to zdrowy człowiek.

Nie dziwi więc liczba chętnych na zajęcia zdrowego kręgosłupa w klubach fitness.

Kręgosłup bez tajemnic

Kręgosłup spełnia trzy podstawowe funkcje. Należą do nich funkcje podporowa i ruchowa oraz najważniejsza, czyli ochrona rdzenia kręgowego. Jakikolwiek zmiany w budowie kręgów czy w ich ustawieniu nie tylko będą miały wpływ na kształtowanie nieprawidłowej postawy, ale również na działanie obwodowego układu nerwowego wpływającego na funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Taki stan utrzymujący się przez dłuższy czas może powodować na przykład zaburzenia pracy narządów i w konsekwencji powstawanie chorób. Na tej teorii oparł się również amerykański lekarz Andrew Taylor Still, twórca uznawanej na całym świecie osteopatii, wierzył, że napięcie mięśni i nieprawidłowe ułożenie kości wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Oczywiście najważniejszym ogniwem w je-

go teorii jest kręgosłup i jego prawidłowe funkcjonowanie oraz zmniejszanie nadmiernego napięcia mięśni. Tak jak twierdził Hipokrates, „że lekarstwo na chorobę można znaleźć we własnym ciele”, tak Still twierdził, że łagodząc napięcie pozwalamy pracować naszemu organizmowi bez zakłóceń i powracać do zdrowia.

Co należy do głównych przyczyn bólów kręgosłupa?

- zespoły bólowe wywołane czynnikami mechanicznymi – przeciążeniem (nieprawidłowy tryb życia, wady postawy, stres),
- uciskowe uszkodzenia struktur nerwowych,
- choroby reumatoidalne,
- poważne uszkodzenia kręgosłupa wymagające interwencji natychmiastowej,
- osteoporoza,



KATARZYNA POPLAWSKA – Pomyślodawczyni i założycielka „SOURCE” Health & Fitness Academy. Autorka wielu programów szkoleniowych również autoryzowanych przez Ministerstwo Sportu. Pilates Personal/Grup Trainer zarówno na macie, jaki i z wykorzystaniem sprzętu – Reformer, Chair – Stott Pilates. Instruktor prozdrowotnych zajęć fitness, wieloletni szkoleniowiec oraz międzynarodowy prezenter fitness. Od 2005 roku Master Trainer Nike Rockstar Workout Poland. Magister Żywienia Człowieka o specjalności Dietoterapia. Absolwentka podyplomowych studiów „Fizjoprofilaktyka i Korektywa” na Warszawskim AWF na wydziale Rehabilitacji. Instruktor Sportu o specjalności fitness i kulturystyka. Licencjonowany Instructor Gymstick Aqua, Pilates, Circuit, Cardio, Muscle i Nordic Walking. www.fitness-source.pl

- złamania,
- guzy (pierwotne i przerzutowe),
- infekcje,
- tętniak rozwarstwiający aorty

Obok powodów, dla których prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa jest bardzo ważne, nie da się przejść obojętnie. Wzrost liczby zachorowań powoduje, że taka lekcja powinna znaleźć się w każdym fitness klubie, gdyż ostatecznie promocja zdrowego stylu życia jest sensem istnienia tych obiektów.

Dla kogo zajęcia?

Przekrój wiekowy uczestników zajęć Zdrowy Kręgosłup jest bardzo urozmaicony. Łączy ich troska o swój kręgosłup i o swoje zdrowie. Część z nich zapisała się do klubu fitness, gdyż wreszcie znalazła w nim ofertę dla siebie. Bardzo często zajęcia takie umożliwiają kontynuację dotychczasowego leczenia rehabilitacyjnego. Warto dodać, że ci nowi klienci są dla klubu niezwykle cenni i lojalni, gdyż uzyskawszy fachową pomoc, wolno, krok po kroku, powracają do pełnego funkcjonowania, rozszerzając korzysta-

nie z oferty klubu i doceniając wszelkie jego walory – począwszy od treningu po odnowę biologiczną. Pozostały trzon uczestników tych zajęć stanowią seniorzy (dla których zachwianie równowagi mięśniowej jest szczególnie odczuwalne) oraz stali klienci fitness klubów, u których pojawiły się bólowe dolegliwości kręgosłupa bardzo często związane z przeciążeniami układu ruchu wywołanymi stresem, zbyt intensywnym treningiem, urazem lub innymi czynnikami. Ostatnia grupa to osoby aktywne, bardzo sprawne i świadome funkcjonowania swojego ciała, dla których profilaktyka zdrowotna ma znaczenie.

SOURCE Zdrowy Kręgosłup

W mojej szkole instruktorzy zostali przeszkoleni według autorskiego programu opracowanego przez osteopatę, fizjoterapeutę i trenera mgr Joannę Malińską. Każdy instruktor podczas szkolenia zapoznał się z wieloma pojęciami, takimi jak zaburzenia równowagi mięśniowej, dyskopia, zespoły przeciążeniowe kręgosłupa i miednicy, zmiany zwyrodnieniowe stawów, ergonomia postawy ciała, uelastycznienie, zmniejszenie napięcia mięśni, przywrócenie równowagi mięśniowej, ćwiczenia zmniejszające skutki przeciążeń narządu ruchu oraz poprawa stabilizacji kręgosłupa i stawów obwodowych. Ponadto wszyscy uczestnicy przechodzą szkolenie z poizometrycznej relaksacji mięśni, mobilizacji uciskowej, rolowania skóry fałdem Kiblera oraz techniki aktywnej mobilizacji powięzi. Wszystko to powoduje, że klienci uczestniczący w zajęciach czują, że są pod dobrą opieką i uczą się, w jaki sposób odzyskiwać i budować równowagę mięśniową swojego ciała.

Katarzyna Popławska,
SOURCE Health & Fitness Academy

