

# Funkcjonalny Trening Medyczny

Życie w pośpiechu i stresie, godziny spędzone w pozycji siedzącej przed komputerem czy w samochodzie powodują, że rośnie rzesza klientów z problemami układu ruchu. Niezbędna staje się współpraca pomiędzy lekarzami, fizjoterapeutami i trenerami w procesie przywracania pełnej funkcjonalności u pacjentów. Trening rozpoczęty na sali rehabilitacyjnej bardzo często płynnie przenosi się do klubu. To szansa dla klubów fitness na otwarcie się na nową grupę docelową.



## Katarzyna Popławska

Pomysłodawczyni i założycielka Source Health & Fitness Academy ([www.fitness-source.pl](http://www.fitness-source.pl)). Autorka wielu programów szkoleniowych, również autoryzowanych przez Ministerstwo Sportu. Pilates Personal/Group Trainer zarówno na macie, jaki i z wykorzystaniem sprzętu – Reformer, Chair – Stott Pilates. Instruktor prozdrowotnych zajęć fitness, wieloletni szkoleniowiec oraz międzynarodowy prezydent fitness. Od 2005 roku Master Trainer Nike Rockstar Workout Poland. Magister żywienia człowieka o specjalności dietoterapia. Absolwentka podplomowych studiów Fizjoprofilaktyka i Korektywa na warszawskim AWF na wydziale rehabilitacji. Instruktor sportu o specjalności fitness i kulturystyka. Licencjonowany Instruktor Gymstick Aqua, Pilates, Circuit, Cardio, Muscle i Nordic Walking.

20 lat temu rynek fitness w Polsce dopiero się rodził. Liczba klubów fitness była niewielka, a ich oferta uboga. Pamiętam, jak rozpoczynałam pracę w klubie, który mieścił się w piwnicy bloku jednego z osiedli. Byłam dumna i szczęśliwa, bo chętnych na moje miejsce było wielu, ale to mnie wybrano. Mogliśmy pomarzyć o pięknych, przestrzennych obiektach z najwyższej klasy sprzętem. Oglądaliśmy to tylko na filmach. Dziś oferta klubów na wysokim poziomie, gustownie i doskonale wyposażonych w najnowsze urządzenia cardio i maszyny do treningu siłowego jest bardzo bogata. Klienci mogą wybierać pomiędzy klubami wielkoformatowymi, jak i małymi – bardziej kameralnymi, lecz równie profesjonalnymi. Czasem jestem zaskoczona, że nawet położone w swoim bliskim sąsiedztwie kluby prosperują tak dobrze. Nasuwa się wniosek, że polskie społeczeństwo dojrzało i rozumie, że dbałość o zdrowie to inwestycja długofalowa, która na pewno się zwróci. Coraz częściej w naszych rozkładach dnia znajduje się pozycja TRENING, której nie można skreślić.

Co wywołało taki popyt na fitness? Kto uczęszcza do klubów fitness? Dlaczego trening stał się dla nas, Polaków, tak ważny? Co różnicuje ofertę poszczególnych klubów fitness?

## Najważniejsza potrzeba – zdrowie

Kiedyś siłownia kojarzyła się z tzw. pakerami, a sale fitness z nieustającymi podskokami do głośnej muzyki. Obecnie oferta klubów fitness ciągle się poszerza i udoskonala. Klienci mogą uczestniczyć w treningach zorganizowanych, grupowych, ukierunkowanych (np. Zdrowy Kręgosłup czy Forma w Cięży), ale również ćwiczyć z trenerem osobistym, który zaplanuje trening tak, aby każdy mógł osiągnąć cel, do którego dąży. Wszystko po to, by pozyskać klienta i zaspokoić jego potrzeby. Każdy, kto ma kontakt z fitnesssem wie, że przekrój klubowiczów stale się poszerza, nie tylko biorąc pod uwagę wiek, ale również stopień



poziomu wydolności, sprawności fizycznej, stanu fizjologicznego czy ogólnie pojętego zdrowia. W klubach możemy spotkać sportowców, osoby zdrowe, młode, starsze, kobiety w ciąży czy ludzi pragnących wrócić do pełnego funkcjonowania po przebytym urazie i procesie rehabilitacji. Oczywiście jednym z głównych celów klientów klubów fitness pozostaje potrzeba dbania o swój wygląd, samopoczucie, chęć zrzucenia zbędnych kilogramów. Czasem celem jest przygotowanie do udziału w zawodach, maratonie czy po prostu zbliżający się sezon narciarski. Na dalszym planie pozostaje zdrowie. Często dopiero trener musi uświadomić klienta, że do klubu przychodzi się przede wszystkim po zdrowie.

### Od pacjenta do klienta

Życie ciągłym pośpiechu, stresie, wiele godzin w pozycji siedzącej przed komputerem, nie zawsze ergonomicznej, powodują, że rośnie rzesza klientów z problemami układu ruchu, u których nierzadko nawet niewielkie przeciążenie przyczynia się do powstawania urazów, które z czasem – zwłaszcza

podczas stosowania nieprawidłowego treningu – urastają do rangi długotrwałych problemów.

Dlatego też coraz częściej, wychodząc naprzeciw potrzebom klientów, kluby fitness zaczynają oferować specjalistyczny trening, czyli Funkcjonalny Trening Medyczny (FTM). Oczywiście nie oznacza to, że trenerzy badają, stawiają diagnozy, lecz że po uprzednim przeszkoleniu są w stanie w porozumieniu z fizjoterapeutą prowadzić trening wspomagający terapię, a następnie – po jej zakończeniu – kontynuować pracę z pacjentem w bezpieczny sposób tak, aby przywrócić go do pełnej sprawności. Aby wprowadzić taką ofertę do swojego klubu, musimy posiadać profesjonalną kadrę przeszkolonych trenerów i instruktorów. Nikt zapewne nie chciałby, aby jakikolwiek klient wyszedł z jego klubu niezadowolony, skarżąc się na niekompetencję najważniejszego czynnika w klubie, czyli trenera.

### Abecadło ruchu

Source Health & Fitness Academy, przy współpracy z fizjoterapeutą Ernestem Wiśniewskim oraz kliniką rehabilitacyjną NaNowo, przygotowało specjali-





styczne szkolenie skierowane do instruktorów i trenerów. Celem szkolenia „Funkcjonalny Trening Medyczny” jest zapoznanie kadry klubów z wiedzą fizjoterapeutyczną pozwalającą na wspólną pracę rehabilitanta i trenera nad klientem. „Funkcjonalny Trening Medyczny” składa się z treningu stawowego, mięśniowego, koordynacji oraz profilaktyki i rehabilitacji. W skład treningu stawowego wchodzi automobilizacja i auto-stabilizacja. W dalszej kolejności poprawiamy siłę i wytrzymałość mięśni w sposób jak najbardziej optymalny, jednocześnie dochodząc do pełnej automatyzacji ruchów, czyli nieświadomego wykonywania wcześniej wpojonych wzorców ruchowych. Na koniec uczymy pacjenta prawidłowej postawy i prawidłowego wykonywania ruchów używanych na co dzień. To właśnie podczas szkolenia dowiadujemy się, jak osiągnąć wyżej wymienione cele. Poznajemy aspekty treningu u osób z przeszłością bólową lub urazową. Przystajemy teorię treningu pod kątem gojenia tkanek i adaptacji podczas aktywności fizycznej oraz teorię bólu – jego dobre i złe strony podczas ćwiczeń. Poznajemy fizjologiczną i biomechaniczną charakterystykę treningu u osób w trakcie i po terapii. Uświadamiamy

sobie różnice pomiędzy uelastycznieniem stawów i mięśni a stretchingiem. Uczestnicy uczą się także, jak prowadzić trening medyczny w warunkach siłowni.

#### **Uwaga – nowy target**

FTM to pewnego rodzaju terapia, która opiera się wyłącznie na indywidualnym treningu z optymalną stymulacją, bez manualnego zaangażowania terapeuty. Należy pamiętać, że proces nauki u pacjenta jest powolny. Nauczanie fizjologicznych ruchów przez dłuższy czas przynosi lepsze terapeutyczne rezultaty, niż trenowanie tych ruchów przez krótki okres. Często zmiana złych przyzwyczajeń zajmuje rok czy dwa, co powoduje, że trening rozpoczęty na sali rehabilitacyjnej bardzo często płynnie przenosi się do klubu. Dlatego niezbędna staje się współpraca pomiędzy lekarzami, fizjoterapeutami i trenerami fitness w procesie przywracania pełnej funkcjonalności w układzie ruchu pacjentów. To szansa dla klubów, które mogą otworzyć się na nową grupę docelową, podążając za światowym trendem oraz reagując na rosnące zapotrzebowanie społeczne.

