

ЛЕКЦИЯ: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Для того, чтобы показаться очень серьезными и умными, мы бы с Вами могли начать разбирать термин "функциональный тренинг" по частям. Например, Википедия трактует слово "Функция (работа) (лат. *functio* — совершение, исполнение) как деятельность, роль объекта в рамках некоторой системы, как работу, производимую органом, организмом. А еще как роль, значение (назначение, предназначение) чего-либо...". И т.д. Но я убежден, что не наукообразность, а простота и доступность привлекают любителей оздоровительного тренинга, т.е., в конечном итоге, потребителей тех услуг, о которых идет речь на большинстве подобных семинаров.

И именно доступность принципов функционального тренинга и простота методик обеспечивают большой рост его популярности в последние годы. Небольшой экскурс в историю свидетельствует о том, что из всех систем оздоровительной тренировки, наиболее распространенных в наше время, большинство сложились и совершенствовались, как системы примерно с начала 80-х годов по 2000-й. Особняком стоит, пожалуй, бодибилдинг и атлетическая гимнастика. Они, похоже, вечны... И с этим мало кто спорит. Среди них: аэробика во всем ее многообразии, пилатес, кроссфит, тренировки, связанные с кардио-оборудованием (сайклинг и т.п.). Если проанализировать любую из названных систем, то можно отметить, что все они, в большей или меньшей степени, представляют из себя системы функционального тренинга.

Итак, что же такое функциональный тренинг? *Это тренировка, при которой используются только те естественные движения и нагрузки, с которыми человек сталкивается ежедневно. Это движения, которые мы ежедневно выполняем, занимаясь спортом, убирая квартиру, играя с детьми. Те движения, которые, несмотря на свою простоту и естественность, требуют от нас функциональной силы, гибкости, равновесия и координации.*

Всем знакома ситуация: вы идете по скользкой дороге. Для того, чтобы успешно добраться до цели, избежав падений и травм, нам нужны равновесие и координация. *(На личном негативном примере скажу, что и гибкость тоже).*

Именно функциональная тренировка, нацеленная не только на крупные мышечные массивы, но и на развитие глубоко лежащих мышц-стабилизаторов, большинство из которых мы не можем контролировать сознательно, поможет Вам тренировать столь необходимый баланс.

Именно эти глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы являются той отправной точкой, с которой начинается каждое наше движение. Именно они - опора для нашего тела, с равновесия которого начинается любое наше движение.

Одно из самых распространенных мнений, что упражнения, используемые в функциональной тренировке, имитируют реальные движения. Поскольку в работу вовлекается большее количество мышечных

групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь наш опорно-двигательный аппарат.

Существуют и спорные утверждения. Например о том, что одной из важнейших особенностей функционального тренинга является отсутствие излишнего напряжения в суставах, позвоночнике, что уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Берусь опровергнуть это. Рассмотрим, к примеру, кроссфит. Вне всяких сомнений, он представляет собой функциональный тренинг в абсолют! Считается, что кроссфит, как одна из разновидностей «функционального тренинга», по своей сути является достаточно примитивной модификацией варианта «кругового тренинга», известного в спорте как отличное средство именно функциональной подготовки, а если конкретнее – восстановления и совершенствования функций тех главных систем, на которые приходится основная нагрузка при выполнении интенсивной мышечной работы (мышечной системы, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы). С этим можно соглашаться или спорить, но бесспорно одно: «Круговой тренинг» применялся в спорте и восстановительной двигательной терапии за десятки лет до того, как возникло даже само понятие «фитнесс» как индустрия. А следовательно, должен быть в первую очередь рассмотрен в ряду способов проведения функциональной тренировки. А еще, любая система гимнастики, будь то йога, классика или Пилатес. *(Комментарии).*

Так что современные утверждения о том, что «функциональный тренинг» есть революционной новинкой на рынке оздоровительных услуг – сильное преувеличение.

Теперь, немного общих сведений о программах. В работе по программе «Функциональный тренинг» используется и вес собственного тела и аксессуары с балансирующей основой, такие как батут, балансировочные платформы и т.д. на которых выполняются упражнения, активизируя большее количество мышц, как крупных, так и мелких, которые на обычных тренажерах не работают. Наши старания удержать равновесие, чтобы не упасть или не скатиться с неустойчивой поверхности, способствуют затратам большего количества энергии, при этом наши суставы надежно оберегаются от излишнего воздействия, так как неустойчивая, пружинящая поверхность принимает на себя часть ударной нагрузки.

Функциональный тренинг проводится и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционному силовому тренингу. Здесь следует отметить, что и кроссфит, и другие варианты «функционального тренинга» требуют от занимающихся определенных уровней развития силы и «силовой выносливости». Поэтому, мы не можем считать функциональный тренинг панацеей на все случаи жизни, но, в то же время, можем считать одной из самых доступных и эффективных систем, востребованных на рынке оздоровительных услуг.

В большинстве случаев, в процессе функциональной тренировки усложнение происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи фитнес-инвентаря, специального оборудования, в частности с использованием тренажеров со свободной траекторией выполнения движения, например таких, как подвесные тренажерные системы TRX.

Тренировка на TRX происходит с собственным весом занимающегося, что, по мнению специалистов, оптимально как для реабилитации, так и для функционального тренинга.

Система петель, с использованием различных упоров и тяг позволяет выполнять ряд функциональных многоплоскостных движений. Высоту крепления можно установить в соответствии с ростом пользователя, что обеспечивает оптимальное приложение силы и минимизирует травмоопасность. Система замков и карабинов позволяет в кратчайшие сроки подстраивать это тренажерное приспособление, как под рост, так и под уровень подготовленности занимающихся, используя особенности биодинамической структуры самих упражнений, специальную направленность упражнений а так же индивидуальные или групповые запросы контингента занимающихся. Кроме того, его универсальность позволяет широко использовать TRX в целях реабилитации.

Врач-реабилитолог или персональный тренер смогут подобрать для любого клиента оптимальное движение, поскольку TRX благодаря наличию возможности индивидуальной настройки позволяет выполнять, по подсчетам специалистов более 250 упражнений. Простая и естественная биомеханика тренажера обеспечивает идеальную, естественную траекторию движений во время занятий.

Несомненным преимуществом TRX есть возможность эксплуатировать его на минимальном пространстве в условиях дефицита площади. Даже в условиях гостиничного номера или квартиры.

В заключение хотел бы отметить, что без знания всех этих особенностей, навязанный наивному клиенту «функциональный тренинг» – вернейший путь к перенапряжению и перетренированности.