

Понятие «стабилизация» в фитнесе возникло сравнительно недавно. В первую очередь это относилось к суставам конечностей, стабильность которых при выполнении различных упражнений обеспечивала безопасность и существенно снижала риск получения травмы, особенно в условиях воздействия сил, которые могли вывести траекторию движения за пределы анатомического.

И если в спорте стабилизация важна из-за того, что большинство движений производятся в условиях максимальных внешних сил сопротивления, то в фитнесе потребность стабилизации суставов обусловлена, с одной стороны, низким уровнем физической подготовленности занимающихся, а с другой – необоснованным форсированием величины нагрузок в погоне за быстрым результатом.

Однако в последнее время все больше и больше внимания обращает на себя необходимость стабилизации позвоночника, которая определяется способностью удерживать позвонки в анатомическом положении относительно друг друга.

В чем же заключается сущность понятия «стабилизация позвоночника» и почему способность стабилизировать позвонки является актуальной в фитнес-тренинге?

Необходимо отметить, что природа сама постаралась обеспечить максимальную стабилизацию позвонков, для чего создала мощный стабилизационный аппарат вокруг соединений позвонков, который включает в себя в первую очередь связки: переднюю и заднюю продольные связки, желтые связки, межостистые и межпоперечные, надостистую связку.

Помимо этого вокруг позвоночника располагается достаточно широкий спектр околопозвоночных мышц: мышцы-вращатели, многораздельная мышца, полуостистая мышца, межпоперечные и межостистые мышцы и др. . Однако было бы ошибочным полагать, что этих структур вполне достаточно для того, чтобы обеспечить безопасность движений, производимых в позвоночнике.

При выполнении двигательных действий разного рода опорно-двигательный аппарат человека испытывает воздействие различных внешних сил, абсолютно разных не только по величине, но и по направлению. В большинстве этих движений задействуется позвоночник, однако не во всех из них он задействуется в динамике. Во многих движениях позвоночник выполняет опорную или рессорную функцию, и именно в таких движениях «стабилизация» отдельных сегментов играет огромную роль.

Что же может произойти, если два соседних позвонка не стабильны относительно друг друга? В первую очередь происходит постоянное растяжение околопозвоночных связок, что приводит к снижению их главной функции – удержанию позвонков в анатомическом положении. Казалось бы, это только на пользу, ведь улучшается подвижность позвоночника! Однако не стоит забывать о том, что в позвоночном канале проходит спинной мозг, а через вырезки дуг позвонков проходят нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, и на любое смещение позвонков, которое может привести к компрессии вышеперечисленных структур, нервная система реагирует спазмированием околопозвоночных мышц, которые предохраняют позвонки от дальнейшего смещения и увеличения давления, что, в свою очередь, проявляется появлением боли, ограничением движения, невозможностью полноценно двигаться. Эта проблема обостряется при наличии таких проблем, как остеохондроз, спондилолистез, межпозвоночные грыжи, перенесенные компрессионные переломы...

Зачастую занимающиеся спортом и фитнесом уже имеют компрессию нервных корешков или сосудов, чувствуют напряженность околопозвоночных мышц в виде небольшого дискомфорта, но не придают этому значения, так как боли еще нет. Нередко в таких ситуациях помогают визиты к мануальному терапевту, плавание в бассейне, тепловые процедуры... Однако как только появляется фактор, способствующий повторному смещению, все повторяется вновь. Что же делать? Выход один – способствовать стабилизации позвонков за счет целенаправленного формирования и закрепления этого навыка и тренировки структур, которые обеспечивают стабильность позвонков.

В чем же заключается стабилизационный тренинг позвоночника? Первоначально необходимо сформировать у занимающихся «навык стабилизации» за счет улучшения межмышечной координации. Практика показывает, что у лиц, целенаправленно не занимающихся стабилизационным тренингом, этот навык отсутствует. Более того, это относится как к новичкам в фитнесе, так и к профессиональным спортсменам, за исключением тех, кто занимается пилатесом, йогой, функциональным тренингом.

Формирование навыка производится с помощью специальных упражнений с обязательным аппаратным контролем минимальных изменений положения позвоночника самим занимающимся. Впоследствии этот навык переносится на различные упражнения на тренажерах, со свободным весом, упражнения в условиях сил, выводящих движение за пределы анатомических. Конечная цель стабилизационного тренинга – обеспечение «стабильности» позвоночника в любых (за исключением экстремальных) условиях, в том числе в бытовых видах деятельности.

Однако одного навыка недостаточно для того, чтобы решить задачу такого рода. Стабилизация невозможна без соответствующей подготовки мышц, которые получили название «вторичные стабилизаторы». К этим мышцам относятся: мышцы брюшного пресса, мышцы – разгибатели позвоночника, квадратная мышца поясницы, мышцы, обеспечивающие анатомическое положение таза в пространстве .

Любая дисфункция этих мышц приводит к ухудшению стабилизации и увеличению риска возникновения травм позвоночника. При этом стоит отметить, что тренировка этих мышц

направлена не столько на воспитание их силы или выносливости, сколько на устранение имеющихся функциональных асимметрий и улучшение межмышечной координации. Этому способствуют упражнения в сохранении равновесия, упражнения на нестабильных платформах, упражнения в воде, функциональный тренинг. Не случайно в зарубежных фитнес-программах такие упражнения являются неотъемлемой частью тренинга.

Для того чтобы объективно представить важность стабилизационного тренинга, ниже приводится алгоритм тренинга для клиента, который имеет остеохондроз поясничного отдела позвоночника, и при выполнении упражнения «жим штанги лежа» по мере увеличения веса отягощения у него возникают болевые ощущения.

Первое, что необходимо сделать, – временно исключить все упражнения с большими весами, а упражнения с осевой нагрузкой на позвоночник исключить совсем. Также необходимо исключить упражнения, подразумевающие чрезмерные сгибания и разгибания в поясничном отделе позвоночника. Необходимо добавить в программу занятий упражнения для разгрузки позвоночника в виде плавания в бассейне или вытяжений, за исключением свободных висов, то есть висов, когда ноги не касаются опоры (например, свободный вис на перекладине или шведской стенке), так как это может привести к перерастяжению околопозвоночных тканей и увеличению дестабилизации позвонков.

Далее в программу включаются упражнения для формирования навыка стабилизации поясницы. Например:

в положении лежа на спине в нейтральной позиции под поясницу занимающегося подкладывается модифицированный сфигмоманометр, представляющий собой подушку с манометром, который накачивается до 40 мм рт. ст., и человек выполняет статические напряжения мышц всего тела, при этом старается, чтобы положение позвоночника не менялось, о чем будет свидетельствовать отклонение стрелки манометра от начальной отметки. При хорошем навыке стабилизации стрелка колеблется в пределах ± 10 мм рт. ст. Затем клиент пробует перенести этот навык на упражнение «жим штанги лежа», первоначально выполняя это упражнение только с грифом (а в некоторых случаях – и с деревянной гимнастической палкой), при этом сфигмоманометр находится под поясницей, контролируя ее положение (рис. 6). Цель упражнения – увеличение веса отягощения до рабочего при условии сохранения положения поясницы (стрелка манометра – на 40 ± 10 мм рт. ст.).

Помимо этого в программу вводятся упражнения, способствующие укреплению мышц – вторичных стабилизаторов, например: упражнения на гимнастических мячах большого диаметра, упражнения в сохранении равновесия, фитнес-программы Core-training, Bosu-training, Pilates и др.

В результате клиент сможет не только выполнять упражнение «жим лежа», которое вызывало у него болевые ощущения, но и существенно расширить спектр упражнений без риска возникновения болевых ощущений вследствие смещения позвонков и компрессии нервных корешков. Однако стоит отметить, что в случаях, когда речь идет о

максимальных спортивных результатах, природной стабилизации за счет мышц брюшного пресса не хватит, и риск получения повторной травмы очень высок, тем более если спортсмен сознательно нарушает технику (например, «мостит») в погоне за результатом. Применение специального пояса, исполняющего роль дополнительного стабилизатора, снижает этот риск. Тем не менее стоит задуматься о том, что важнее – непродолжительное чувство победителя ценой проблем со спиной на всю жизнь или удовлетворение от полноценности существования и доступности всего разнообразия двигательной активности.

Примечание: Бабыдов Евгений проходил обучение у Дмитрия Эрдено и занимается составлением программ тренировок при различных заболеваниях спины (грыжи, протрузии, сколиозы, нарушения осанки). Также подбираются индивидуально упражнения стабилизационного тренинга и лечебной физкультуры. По вопросам тренировок обращаться на musclegreat@mail.ru