

ФИТБОЛЪТ КАТО МНОГОФУНКЦИОНАЛЕН КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧЕН УРЕД – ОСОБЕНОСТИ ПРИ ИЗБОРА

Станислава Богомилова, Гергана Ненова, Цветислава Панова

*УС по Рехабилитация и Университетски център по източна медицина на
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов” – Варна*

THE FITBALL AS A MULTIFUNCTIONAL KINESITHERAPEUTICAL INSTRUMENT – SPECIFICITY WHEN CHOOSING

Stanislava Bogomilova, Gergana Nenova, Cvetislava Panova

*Rehabilitation training centre and University centre of eastern medicine,
Medical University of Varna*

РЕЗЮМЕ

Голямата гимнастическа топка „Fitball“ (ГГТ) в последните години придоби популярност в световен мащаб. В наши дни освен като гимнастически и фитнес уред ГГТ се е наложила като ценен и широко прилаган метод в кинезитерапевтичната практика. Характеристиките на ГГТ изискват спазването на определени правила при избора ѝ с оглед постигането на максимално лечебно въздействие и безопасност за пациента. Подборът на точния размер, цвят и разновидност са от съществено значение за прецизното изпълнение и ефективността на методиката. Познаването на технологичните характеристики и условията за съхранение и експлоатация на ГГТ гарантират безопасността при нейното използване.

Ключови думи: *фитбол, кинезитерапия, принципи на приложение*

ABSTRACT

The big gymnastic ball “Fitball” has gained popularity worldwide in the last few years. Nowadays, except as gym and fitness equipment, Fitball has established itself as a valuable and widely used method in the kinesitherapeutic practice. The characteristics of Fitball require compliance with certain rules in selecting it to achieve maximum therapeutic effect and safety for the patient. The selection of the exact size, color and type are essential for precise execution and effectiveness of the methodology. Knowing the technological characteristics and conditions for storage and operation of Fitball ensure the safety of its use.

Keywords: *Fitball, kinesitherapy, principles of applying*

ВЪВЕДЕНИЕ

Fitball (фитбол) представлява голяма гумена топка, която се използва с оздравителна цел. Думата произлиза от английските fit (оздравяване) и ball (топка) и се среща още като: Swiss ball, balance ball, body ball, gym ball, gymnastic ball, physio ball, pilates ball, stability ball, Swedish ball, therapy ball, or yoga ball (5).

Установено е от редица автори, че упражненията с голямата гимнастическа топка (ГГТ) имат лечебно въздействие върху целия организъм (6,10,11,12,13):

- повишава се виталния капацитет на **дихателната система** (максимална кислородна консумация и аеробна издръжливост) и сърдечно-съдовата система;
- нормализира се дейността на храносмилателната система, черния дроб и бъбреците;
- подобряват се силата, издръжливостта, гъвкавостта, координацията, равновесието и стойката;
- нормализира се артериалното налягане;
- намалява се напрежението и стреса;
- стимулира се подвижността на гръбначния стълб и еластичността на мускулите и ставните връзки, което води до отстраняване или намаляване на ставните болки;
- редуцира се теллото;
- постига се естетичен ефект за фигурата;
- по-ефективен стречинг за всички мускулни групи;
- аналгетичен и релаксиращ ефект.

По време на физически упражнения, ГГТ предава вибрации към тялото на пациента, което от своя страна подобрява метаболизма, кръвообращението, микродинамиката в междупрешленните дискове и вътрешните органи (2). Редовните занимания с фитбол въздействат благоприятно върху сърдечно-съдова, дихателна и нервна система, подобряват обмяната на веществата, повишават нивото на физическа подготовка и двигателни умения. Не на последно място ГГТ въздейства благоприятно и на психо-емоционалния тонус (8). Редица доказателства сочат, че за използването на ГГТ няма възрастови ограничения. Успешно си прилага както при деца, така и при възрастни и стари хора (1,7).

Целта на настоящата статия е да разкрият особеностите на фитбола, с оглед прецизността при избора на топка при всеки един конкретен пациент. В изпълнение на целта на проучването е извършен анализ за въздействието на фитбол върху човешкия организъм от кинезитерапевтична гледна точка, описани са същността и разновид-

ностите му, както и някои правила за правилна и безопасна експлоатация.

СЪЩНОСТ

Изборът на вида ГГТ, както и познаването на нейните специфики е от съществено значение за правилното и прецизно прилагане на методиката „фитбол“. Съществуват няколко разновидности на ГГТ, в зависимост от целта, която искаме да постигнем с нея:

- с рога - служат за дръжки с цел запазване на равновесие; широко се използват при упражненията с деца и при начинаещи възрастни, които първоначално губят баланс върху топката;
- с шипове - покриват цялата топка; този модел е отлично средство за масаж и намира широко приложение при терапията на целулит;
- с гладка повърхност - по време на бременност за релаксация;
- детски - те се различават от тези за възрастни по ярките си цветове и по-малките си форми;
- овална (яйцевидна) или топка с два центъра (във формата на фъстък) – при изпълнението на определени упражнения, но най-вече са удобни при необходимост кинезитерапевтът да седне заедно с пациента върху топката; подходящи са при пациенти с невъзможност за запазване на баланс;
- играчки-джъмperi - подходящи са за деца над 3 години и са във формата на животни.

Освен разновидности по форма топките са различават и по размер, поради необходимостта от адаптирането им към антропометричните данни на всеки един отделен пациент. В световната практика съществуват утвърдени таблици, според които се определя кой размер топка за каква височина в сантиметри е подходяща (табл.1):

Табл. 1. Определяне на подходящ размер топка според височината на пациента

Ръст (см)	Диаметър топка (см)
по-малко от 155	45
155 – 169	55
170 – 185	65
повече от 186	75 и повече

Друг метод за избор на размер на топка е т.нар. „на една ръка разстояние“. При него се измерва разстоянието в сантиметри от раменната ста-

ва до изпънатият IV-ти пръст и се сравнява със стойностите от представената таблица 2:

Табл. 2. Определяне на подходящ размер топка според метода „на една ръка разстояние“

Една ръка разстояние (см)	Диаметър на топка (см)
по-малко от 55	45
56 – 65	55
66 – 75	65
повече от 75	75 и повече

Следващият метод за избор на подходящ размер топка е чрез седеж върху при спазване на правилото за ъгъл от 90° между бедрото и торса и между подбедрицата и глезена. При позиция тилен лег, с топка поставена под коленете, е необходимо височината ѝ да бъде равна на разстоянието между trochanter major и задколянната ямка. При заемане на изходно положение колянна опора височината на топката трябва да бъде равна на разстоянието между рамото и китката.

По-малкият размер топките имат по-малка повърхност, което затруднява запазването на равновесие и изисква изразходването на повече енергия. Те са подходящи при пациенти с добре развити двигателни качества. По-големите топките имат по-голяма повърхност, което улеснява работата с тях и са отлично средство при начинаещи (3). Фитболът освен различен размер, имат и различен цвят. Известен е факта, че цветовете имат въздействие върху психическото състояние и функциите на човека. Топлите цветове (червено, оранжево) имат стимулиращ ефект върху централната нервна система, докато студените (синьо, лилаво) имат релаксиращо въздействие. Жълтият и зеленият цвят се счита, че допринасят за издръжливост (4).

При избора на гимнастическа топка от съществено значение е и нейното качество, което е в пряка връзка с безопасността на пациента при изпълнение на упражненията с ГГТ. Висококачествените модели могат да издържат на натоварване с тегло над 300 килограма. Материалът, от който е изработена топката трябва да бъде еластичен и да има добър елестростатичен ефект, повърхността да бъде гладка, без изпъкнали шевове и подутини. Безопасната топка също е необходимо да има и система за сигурност „анти-празнина“. Чрез нея при нараняване на топката, свързано с нарушение в целостта и, се осигурява бавно изпускане на въздуха, което от своя страна предпазва пациента от нараняване.

Обикновено наличието на тази система е описано върху опаковката на топката със символ ABS (Anti- Burst Sistem)

При напompване на топката трябва да се използват подходящи средства. Такива могат да бъдат въздушен компресор, ръчна помпа, помпа за надуване на дюшеци или помпа за гуми с винтил. Топката трябва да е със стайна температура преди напompването, като по време на това е абсолютно задължително тя да не надвишава посочения максимален диаметър за всеки даден размер топка.

Правилното съхранение и експлоатация на фитбола гарантира безопасност при нейното използване. В домашни условия топките се почистват със сапун и вода, докато в клинични условия е необходимо използването на дезинфектанти. Трябва да се избягва досегът на топката с остри предмети, източници на топлина както и излагането и на пряка слънчева светлина, тъй като това би довело до спукване на топката (3,5).

Точният избор на размера на ГГТ при конкретния пациент определя резултатите от кинезитерапевтичната програма. Нейната нестабилност по време на упражнения „предизвиква“ всички мускулни групи да участват в изпълнението. ГГТ балансира мускулната сила, като форсира по-слабите части от тялото да работят по-активно, за да могат да издържат на темпото на по-силните. Неспазването на горепосочените изисквания за ГГТ би довело до наклоняване на таза, остър/широк ъгъл в тазобедрените стави, изместване на центъра на тежестта на тялото, и неправилно разпределение на тежестта върху tuber ischiadicum със следните последици (8):

- намаляване на положителните ефекти от вибрационното въздействие върху човешкия организъм по причина неправилен седеж върху нея;
- невъзможност за изпълняване на упражнения, подобряващи равновесието;
- не се постига правилна стойка, сила и издръжливост;
- включват се компенсаторни (неправилни) механизми, обременяващи функциите на всички органи и системи;
- пренапрежение на костно-ставните връзки;
- поява на психо-напрежение и стрес.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражненията с голямата гимнастическа топка са широко използвани в кинезитерапията и намират приложение в различните ѝ об-

ласти без възрастови ограничения. Освен принципите, които трябва да се спазват по време на занятията с фитбол, от съществено значение са и правилният избор и правилната експлоатация на топката. Това обезпечава точността и безопасността на занятието. Упражняването с ГГТ при различни условия от горепосочените би довело до обременяване на човешкия организъм и компенсаторно включване на неправилни стерноти-пи за движение и телодържание, което от своя страна обезсмисля работата с фитбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. Феникс, Ростов, 2005.
2. Воронов, Н. П., В. Э. Куделко, С. В. Королинская, В. В. Шадрина. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами. Физическое воспитание студентов, 1, 2011.
3. Генчева, Н. Fit-ball и кинезитерапия. Болинд Инс, София, 2003.
4. Ермакова, С. Использование фитбол-мячей в системе физического воспитания старших дошкольников как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Белгород, 2009.
5. Желев, В., Е. Леану. Упражнения с швейцарска топка (Swiss-Ball) за лумбална дискова болест. Авангард Прима, София, 2004.
6. Мелихов, В. Фитбол гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ГУ "Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области", 2009.
7. Орлова Н., Н. И. Козлова, Г. К. Бажанова. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия, Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. Брест, БрГТУ, 2013, 19.
8. Попов, Н. Кинезитерапия в спортната практика. НСА-Прес, София, 2006.
9. Сайкина, Е., С. Кузмина. Фитбол-аэробика для детей „Танць на мячам“. Санк-Петербург, 2008.
10. Curtis, C. Get your bounce on: use an exercise ball to enhance your upper-body workouts. Muscle Fitness 2002, 63:64.
11. Escamilla, R. F., C. Lewis, D. Bell, G. Bramblet, J. Daffron, S. Lambert, A. Pescon, R. Imamura, L. Paulos, J. R. Andrews. Core Muscle Activation During Swiss Ball and Traditional Abdominal Exercises. Journal of orthopaedic & sports physical therapy, 2010, 40(5):265-275.
12. Lehman, G. J. et al. Replacing a Swiss ball for an exercise bench causes variable changes in trunk muscle activity during upper limb strength exercises. Dynamic Medicine, 2005, 4.1:6.
13. Marshall, P. W., B. A. Murphy. Core stability exercises on and off a Swiss ball. Archives of physical medicine and rehabilitation, 2005, 86(2):242-249.

Адрес за кореспонденция:

Станислава Богомилова

Варна, бул. "Цар Освободител" № 84

УС по Рехабилитация и Университетски център по източна медицина

Медицински университет „Проф. д-р Параскев

Стоянов“ – Варна

e-mail: stanislava_bogomilova@abv.bg