

По материалам сайта onfit.ru

Она не боится критиковать то, что другие фитнес-инструкторы считают для себя нормой. Она смело говорит о том, что зачастую противоречит общепринятым фитнес-канонам. Она смотрит на фитнес с позиции экологии, реализуя в своих фитнес-проектах «велнес-философию». И это не НОВЫЙ термин! Это НОВЫЙ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ подход к фитнесу! Это - по-настоящему "умный" фитнес.

Фитнес-персона



Савосина Леля - президент велнес-компании WELLCOM. Окончила ММСИ им. Семашко, РГУФК.

Заложила основы велнес-тренинга (фитнес-реабилитация) в России. Руководитель проекта «Подготовка персонала для фитнес- и велнес-клубов. Велнес- и фитнес-эксперт, бизнес-тренер, лектор "Реаспомед", "Фитнес-Саммита", форума MIOFF, лектор Международного Фестиваля Физкультуры и Спорта «Наш выбор - здоровый образ жизни» .

Презентер фитнес- и велнес-мероприятий: MIOFF, "Спортмед", "Реаспомед", выставки-фестиваля «Фитнес-Москва», Luxury Forum, других московских и региональных фитнес-конвенций.

Автор экспертных статей в изданиях Fitness Report, «Счастливые родители». «Кадровое дело», «Генеральный директор», «Профиль», «Ридерс Дайджест», «Здоровье от природы».

Принимала участие в качестве эксперта в рекламных кампаниях «Липтон», «Рексона», Dove, в радиопрограммах на станциях «Радио Маяк» и «Эхо Москвы», как ведущая

фитнес-программ телеканала «2x2».

Хрупкая Леля производит впечатление ранимого и скромного, но в тоже время сильного, цельного человека с очень правильным подходом к жизни. После продолжительного рассказа о своих разработках в фитнес- и велнес-практиках, такая характеристика находит дополнительные подтверждения, и это восхищает ещё больше. Меня поразили её фантастические достижения в области диагностики и реабилитации различных заболеваний, подтверждающие в очередной раз: невозможное - возможно!

О деталях Леля расскажет сама.

Фитнес-мотивы или зачем всё это нужно?

Фитнес для меня - это поддержание энергетического баланса тела и бережное отношение к организму. Этот подход отличается от существующего сегодня отношения к занятиям фитнесом и вообще к здоровью. Он основан на экологическом отношении к человеку. Ведь наш организм очень хрупкая, слаженная система и если где-то проявлять над ним насилие, то рано или поздно это приведёт к разрушению. 20-ти летний опыт работы в фитнесе привёл меня к обоснованным выводам, что занятия могут как разрушать, так и созидать. Неправильный подход к тренировкам отражается на здоровье человека. Со временем начинает ощущаться дисбаланс в работе внутренних органов, ухудшаться самочувствие. Человек начинает страдать. Поэтому я делюсь своим опытом с людьми. И это доставляет мне удовольствие. Мне нравится помогать людям.

Работа, результаты которой заставляют задуматься

На одном из семинаров нашей компании, я показала слушателям, как изнутри выглядит внешне презентабельный фитнес-инструктор с шикарной мышечной массой. В ходе проведённой диагностики мы обнаружили много отклонений в состоянии позвоночника, а особенно в пояснично-крестцовой области и в шейном отделе, начальные изменения в суставах и отклонения в некоторых внутренних органах. Для аудитории это был шок! Инструкторы пришли в ужас! Но, к сожалению, профессиональные заболевания, связанные с изменениями опорно-двигательного аппарата, встречаются практически у каждого фитнес-инструктора. Настораживает то, что тренеры ведут занятия сквозь боль, терпят до последнего момента, потому что фитнес - это их хлеб. Они не умеют зарабатывать по-другому. Многие не понимают, что с таким отношением к своему здоровью в ближайшем будущем они не смогут не то, чтобы тренировать, а вообще полноценно двигаться. На мой взгляд, это очень большая плата за успех.

Результаты обследования фитнес-инструкторов:

1. Инструктор групповых программ, 24 года. Опыт работы в фитнесе 4 года. Ведет различные направления, кроме танцевальных.

При осмотре спины виден сколиоз (по рентгенограмме врачами поставлен диагноз: сколиоз 2-й степени), вращение, смещение вправо и наклон таза вперед. Измененное состояние правого плечевого сустава (пронирование) и лопатки (крыловидная).

Из-за нарушения осанки, в поясничном отделе наблюдаются кожные изменения (складки и ямки), свидетели излишнего сдавления межпозвоночных дисков.

Применение вертикальных силовых нагрузок в перспективе приведет к протрузиям или грыжам пояснично-крестцового отдела. А также появлению реберного горба и изменению функционирования крупных суставов конечностей.

2. Инструктор групповых программ, 32 года. Опыт работы в фитнесе 11 лет. Ведет различные направления, кроме танцевальных.

При осмотре спины видна сколиотическая осанка (рентгенограмма отсутствует).

Из-за нарушения осанки, в поясничном отделе наблюдаются выраженные кожные изменения (складки и ямки), свидетели сдавления спинномозговых корешков и межпозвоночных дисков. А также отечность крестцового отдела, надтазовой области и ягодиц.

Применение длительных вертикальных силовых нагрузок привело к появлению болей в тазовой области и пояснично-крестцовой области, а также нарушению иннервации ног.

3. Инструктор групповых программ и персональный тренер, 47 лет. Опыт работы в фитнесе 20 лет. Ведет пилатес, функциональную тренировку, велнес-тренировку.

При осмотре спины видна сколиотическая осанка. Изменение области надплечий, левая сторона выше. Из-за нарушения осанки, в поясничном отделе наблюдаются выраженные кожные изменения (складки и ямки), свидетели сдавления спинномозговых корешков и межпозвоночных дисков. А также отечность крестцового отдела, надтазовой области и ягодиц.

Применение длительных вертикальных силовых нагрузок привело к появлению болей в тазовой области и пояснично-крестцовой области.

Инструктор тренажерного зала и боевых искусств, 28 лет. Опыт работы в фитнесе 6 лет.

При осмотре спины видна сколиотическая осанка, дисбаланс в развитии мышц спины (поясничный отдел слабо развит), уплощение лордоза в поясничном отделе позвоночника. Наклон и вращение таза, укорочение ноги.

Из-за нарушения осанки, в поясничном отделе наблюдаются выраженные кожные изменения (складки и ямки), говорящие о сдавлении межпозвоночных дисков. А также отечность спины во всех отделах, в крестцовой области и талии.

Занятия во вред, но не во благо

По работе я часто посещаю различные фитнес-клубы не только в Москве, но и в других

городах России. Скажу честно, что не могу спокойно смотреть на то, как проводятся занятия. У меня вызывает сильное беспокойство техника, методика и общий статистический подход к проведению тренировок. Остановлюсь на групповых классах. Сюда приходят люди с абсолютно разным уровнем подготовки: те, кто вообще не занимался спортом, те, кто уже занимается много лет, те, кто имеет травмы и те, у кого серьезные отклонения здоровья. Но всем предлагается один комплекс: среднестатистический урок для среднестатистического клиента без выраженных проблем со здоровьем. И этот урок инструктор старается провести на максимуме интенсивности - иначе клиент его просто не поймет: "Я же пришел потеть!" А потом ко мне обращаются люди (бывшие посетители фитнес-клубов и сами инструкторы) с сильными болями, приходится заниматься их реабилитацией. В итоге, занятия фитнесом приносят не удовольствие, а проблемы со здоровьем.

В тренажёрном зале происходит ещё более ужасающая меня картина! Клиент покупает клубную карту, приходит в зал и несколько месяцев подряд усиленно пытается нарастить мышечную массу или избавиться от лишнего веса. Получается не у всех. Спустя месяцы человек не наблюдает результата, разочаровывается, у него иссякает энергия и энтузиазм. Отрицательный результат за немалые деньги, и он уже не возвращается в фитнес-клуб.

На большинстве персональных тренировок не менее удручающая картина. Клиенты, доверяя своему тренеру, через боль выполняют его инструкции, делая нужное количество подходов и повторений, изматывают себя в кардио-зоне, придерживаются рекомендуемой диеты. И! Аллилуйя! Стрелка весов двигается в нужном направлении! Казалось бы - это победа! Но человек даже не догадывается о том, какие проблемы со здоровьем его ожидают спустя несколько лет. Ведь многие инструкторы работают по своей «секретной» методике, которая в лучшем случае основана на спортивном образовании и опыте работы в тренажёрном зале, а в худшем - на опыте тренировок при подготовке к соревнованиям. Только при подготовке к профессиональному старту перед спортсменом стоят совсем другие цели, используется совсем другая методика и достигается совсем другой результат. И такой опыт используется на тренировках клиентов фитнес-клубов! Такие тренировки просто опасны!

Берегите себя

Многолетняя практика в области фитнеса и велнеса, работа врачом, изучение сотен медицинских книг, основ тайского массажа и законов даосской медицины позволяют мне помогать людям и делать их жизнь полноценной. Я бы хотела выпрямить все спины, помочь всем, кто встречался мне на протяжении всей жизни. И еще я хочу научить тех инструкторов, кто понял, как нужен ему и его клиентам «умный» фитнес, как развивать в себе клиническое мышление, как применять его. Как по лицу, например, «сканировать» осанку! Как находить и использовать движения-лекарства, а не убийцы. Ранняя диагностика выявляет нарушения, которые ещё можно исправить без последствий. Профилактика - лучшее лекарство. Любите себя и своё тело. Уделите себе внимание и опередите боль. Я готова помочь каждому!

Фитнес во благо. Савосина Леля

Автор: Administrator

15.04.2013 09:15 - Обновлено 15.04.2013 11:38

Как точно подмечено! Многие из нас идут к врачу тогда, когда уже болит и скручивает так, что двигаться уже невозможно. К сожалению, мы не привыкли ценить своё здоровье, в нас не заложена культура ухода за своим телом. Цените себя и свой внутренний мир! Здоровье - это главное, а остальное приложится.