Trening funkcjonalny

OPRACOWAŁA DOROTA A. WAROWNA

Trening funkcjonalny wykorzystywany w najróżniejszych dyscyplinach sportu do efektywnego przygotowania zawodników pretenduje również do miana najważniejszego trendu branży fitness na najbliższe lata. Potencjał treningu, który wywodzi się z rehabilitacji, powoli odkrywają także polskie kluby fitness.

Zdaniem Juana Carlosa Santany, jednego z autorytetów w dziedzinie treningu funkcjonalnego na świecie, stara już koncepcja (mowa tu o treningu funkcjonalnym) zyskała nowe życie i jest najbardziej pożądanym treningiem w chwili obecnej. – Trening funkcjonalny był w latach 90. tym, czym w latach 80. były (od red. – służące rozwojowi mocy) ćwiczenia plyometryczne. Każdy używał tego słowa klucza, ale tylko niewiele osób rozumiało je. W sporcie mówimy, że najlepszym treningiem funkcjonalnym dla danej dyscypliny jest ona sama. To oczywiście pewne uproszczenie, ale oddające istotę rzeczy. Jak powtarza mój przyjaciel Vern Gambetta (od red. – jeden z najlepszych trenerów przygotowania motorycznego na świecie), trening taki ćwiczy ruchy, a nie części ciała. Trening funkcjonalny jest najbardziej efektywną drogą do poprawy wydolności, co jednak nie wyklucza innych metod treningowych – mówi J.C. Santana, obecnie współpracownik firmy Technogym.

Czym zatem jest i jaką funkcję pełni trening funkcjonalny? – Jest to specyficzny i zaplanowany ciąg globalnych wzorców ruchowych, obejmujących ruch we wszystkich płaszczyznach ciała – tłumaczy Remigiusz Rzepka, fizjoterapeuta i trener czuwający nad przygotowaniem motorycznym polskiej reprezentacji piłkarskiej. – Trening funkcjonalny nie jest specjalistycznym treningiem dla konkretnej dyscypliny, ale raczej kształtowaniem fundamentalnych wzorców ruchowych, które leżą u podstawy motoryczności człowieka i są niezbędnym etapem prawidłowego rozwoju motorycznego.

– Podstawową zasadą, która obowiązuje w tego typu aktywności, jest funkcjonalność ruchu, czyli możliwość jego wykorzystania w życiu codziennym. Każde ćwiczenie musi mieć swoje uzasadnienie funkcjonalne i musi się konkretnie przekładać na ruchy najczęściej wykonywane przez ćwiczącego poza salą ćwiczeń – uważa Norbert Ptak, trener personalny, kierownik regionalny w Star Fitness S.A. – Największym atutem takiego treningu jest brak przeciwwskazań do jego wykonywania, pod warunkiem że jest on monitorowany przez doświadczonego terapeutę lub trenera.

– Trening funkcjonalny obejmuje swym zasięgiem zarówno pracę nad cechami motorycznymi (siłą, szybkością, wytrzymałością), jak i zakresami ruchów, a także odpowiednim poziomem gibkości, koordynacji, stabilizacji, czucia i balansu mięśniowego – dodaje Tomasz Gać, trener osobisty.

Zdaniem Pawła Gudaczewskiego, trenera,

a także współwłaściciela firmy GP Koncept, warto podkreślić, że trening funkcjonalny nie powoduje żadnego ograniczenia ruchomości w stawach, ponieważ jego założeniem jest ciągła praca we wszystkich płaszczyznach, przy zachowaniu balansu pomiędzy koncentryczną i ekscentryczną pracą mięśni.

– Ludzie ćwiczący tylko ruchy wyizolowane tracą naturalną sprawność, bo łańcuchy kinematyczne, które sterują mięśniami, niestety zatracają się – zwraca uwagę Dariusz Świerżewski, dyrektor handlowy TH Matmarco. – Rzadko chodzimy albo robimy coś po linii prostej. Np. chodzenie jest wielopłaszczyznowe. Nienaturalne jest więc ćwiczenie nóg tylko w linii prostej. Tymczasem niektóre kluby fitness oferują wyłącznie maszyny, które zapewniają tylko ten rodzaj treningu. Trening funkcjonalny jest odpowiedzią na nasze słabości, bo wyrównuje różnice, dokonuje korekty w najbardziej naturalny sposób.

– Ruch ciała nigdy nie jest ograniczony do pojedynczego stawu. Jest serią ruchów wykonywanych przez kilka stawów działających wspólnie na wielu płaszczyznach – tłumaczy J.C. Santana. – Wyćwiczony wielopłaszczyznowy ruch, jak np. zamach kijem do golfa, jest utrwalany w naszym mózgu jako całościowy proces, a nie pojedyncze ruchy wyizolowanych mięśni. Stworzeni jesteśmy jako złożone istoty, których „podzespoły" naturalnie współpracują ze sobą.

Trening dla każdego

Trening funkcjonalny jest treningiem dla każdego. – Różnicować naszych klientów będzie cel, do jakiego dążą, i punkt wyjścia – tłumaczy Remigiusz Rzepka. – Weźmy na przykład 16-letnią koszykarkę, dla której trening funkcjonalny będzie elementem profilaktyki najczęściej spotykanych urazów oraz działaniem mającym poprawić przygotowanie motoryczne do gry w koszykówkę. Na drugim biegunie mamy 70-letnią kobietę, której celem będzie poprawa mobilności, stabilności i siły, aby obniżyć ryzyko upadku, jakie wzrasta wraz z wiekiem. Pomiędzy tymi biegunami mamy cały obszar różnych populacji – od młodzieży poprzez osoby rekreacyjnie uprawiające sport aż po sportowców zawodowych.

– Chociaż stwierdzenie „dla wszystkich" jest banalne, to rzeczywiście trening funkcjonalny daje trenerom tak dużą przestrzeń, że są w stanie dostosować jego formę do każdego odbiorcy – mówi Paweł Gudaczewski. – I wcale nie musi być to uboższa wersja klasycznego treningu z użyciem maszyn i wolnych ciężarów. Wręcz przeciwnie. Początkujący klient będzie w stanie szybciej „zaprzyjaźnić" się z prostymi akcesoriami (piłka, mata, TRx, worek, tubbing, kettlebell itp.), nie będzie musiał uczyć się obsługi ekranów i decydować o wadze stosu. Automatycznie decyzja o podjęciu aktywności ruchowej w czasie wolnym będzie się wiązała z mniejszym stresem. Trener z kolei będzie miał czas i okazję do kształtowania świadomości i nauczania poprawnych technik od pierwszego kontaktu. W dłuższej perspektywie – bezcenne. Z kolei świadome i systematycznie ćwiczące osoby będą miały szansę na rozwój i urozmaicenie treningów. Jeżeli trener będzie potrafił „sprzedać" trening funkcjonalny w odpowiedni sposób, to stali bywalcy chętnie podejmą wyzwanie i znajdą w nim coś dla siebie. W jednym i w drugim przypadku warto podkreślić, że osoba prowadząca taki trening musi być do tego doskonale przygotowana. Potencjalny odbiorca treningu funkcjonalnego to również osoba cierpiąca na dolegliwości bólowe lub dysfunkcje aparatu ruchu. W większości przypadków są one wynikiem złych nawyków ruchowych i posturalnych. Dzisiejszy tryb życia negatywnie przekłada się na sprawność ogólną. Dotyczy to niestety również bardzo młodych ludzi – mówi Gudaczewski.

Remigiusz Rzepka tłumaczy, że plan treningu i jego progresja zależy od stanu wyjściowego, jaki należy ocenić odpowiednimi narzędziami i na tej podstawie dokonać opracowania indywidualnego planu treningu funkcjonalnego. – Jednym z takich podstawowych narzędzi jest ocena FMS (functional movement system), gdy brane są pod uwagę podstawowe elementy mobilności, stabilności i siły w trakcie siedmiu fundamentalnych wzorców ruchowych. Na podstawie takiej oceny można opracować program treningu funkcjonalnego dla osoby, której aktywność fizyczna jest podstawą zawodu (strażak, górnik), rekreacyjnego sportowca, jak i zawodnika wysokiego wyczynu. Choć na początkowym etapie trening funkcjonalny może mieć charakter ogólnego programu bądź selektywnie ukierunkowanych działań korygujących określone segmenty ciała, w kolejnych etapach w zależności od założonych celów jest on coraz bardziej ukierunkowany na specyfikę tego, co chcemy osiągnąć. Istotne jest, aby etapowo weryfikować progres prowadzonego treningu zgodnie z założonymi celami – podkreśla Remigiusz Rzepka.

– Test FMS jest to jedyny test pozwalający nam określić funkcjonalność ćwiczącego (według tych samych kryteriów na całym świecie) oraz postępy, jakie ćwiczący robi w trakcie treningu – mówi Tomasz Gać. – Jego zaletą jest prostota i minimalne nakłady sprzętu, jakie są niezbędne do jego wykonania. Daje nam bardzo dużo informacji odnośnie funkcjonalności ćwiczącego, dysbalansów mięśniowych, ograniczeń ruchomości, stabilizacji i koordynacji.

Wykorzystać potencjał

– Trening funkcjonalny zaczyna być doceniany przez trenerów gier zespołowych i innych dyscyplin sportu w Polsce. Branża fitness również dostrzega jego zalety, jednak w przypadku klubu potrzebne jest kilka miesięcy na pokazanie i sprzedaż produktu – zauważa Krzysztof Wróbel, menedżer Centrum Rehabilitacyjno-Medycznego „Reh-Mediq" w Tyczynie i doradca zespołu trenerów personalnych w klubie Fitness for Life w Rzeszowie.

– Koncepcja treningu funkcjonalnego doskonale wpisuje się w schemat funkcjonowania nowoczesnego klubu fitness – mówi Remigiusz Rzepka. – Z jednej strony trening funkcjonalny, który z założenia powinien być realizowany w formie indywidualnej, gdyż na podstawie indywidualnej oceny tworzymy plan dla konkretnego klienta, może być realizowany jako praca trenera z klientem w formie „jeden na jeden". Z drugiej jednak strony, po dokonaniu indywidualnej oceny można wprowadzić zajęcia w formie grupowej. W takiej sytuacji grupa klientów o podobnym profilu (cel, stan wyjściowy) prowadzona jest w trakcie zajęć grupowych, co ma korzystny wpływ m.in. na aspekt finansowy z punktu widzenia zarządzającego klubem czy też aspekty motywacyjny w grupie.

Tomasza Gać uważa, że forma indywidualna jest najskuteczniejszą formą realizowania treningu funkcjonalnego w klubie. – Grupową formą zajęć

Nasi eksperci

Juan Carlos Santana

Julia Matyasz

Krzysztof Wróbel

Norbert Ptak

Remigiusz Rzepka

Marek Lis

Tomasz Gać

Paweł Gudaczewski

Dariusz Świerżewski

wykorzystującą koncepcję treningu funkcjonalnego jest pilates. Moim zdaniem elementy takiego treningu powinny być wdrażane również na poziomie porady instruktora siłowni dla klientów „masowych" ćwiczących we własnym zakresie – dodaje.

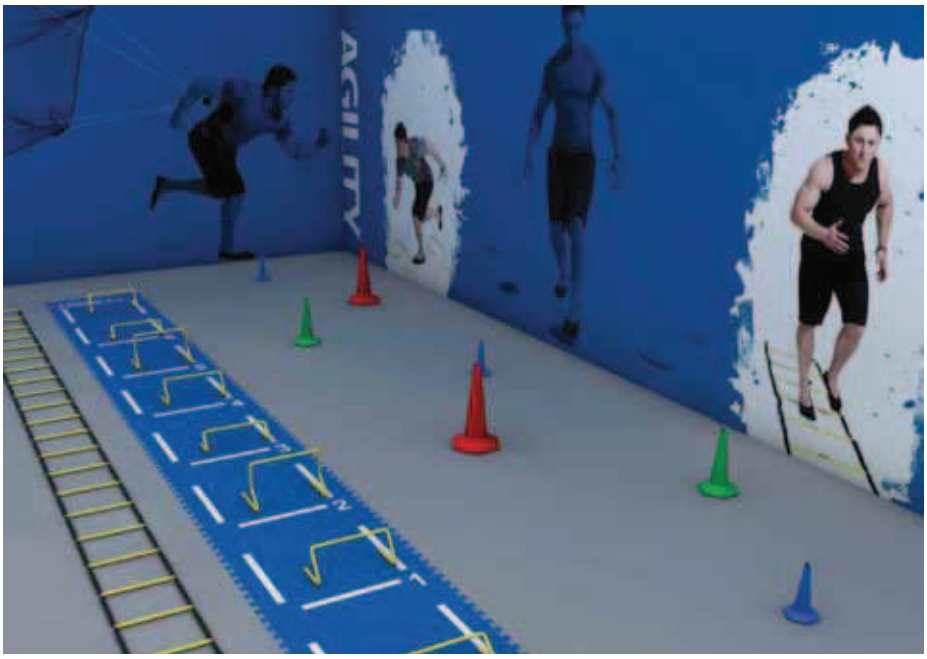
Norbert Ptak zwraca uwagę na fakt, że do klubu fitness coraz częściej trafiają osoby z dysfunkcjami aparatu ruchu, po urazach, z wadami postawy, co oznacza, że klasyczna oferta zajęć grupowych czy programy na siłowni nie są w stanie zaspokoić potrzeb tej grupy docelowej oraz potrzeb najbardziej wymagających klientów. – Typowy trening na siłowni z czasem staje się nudny i monotonny. Wprowadzenie strefy treningu funkcjonalnego daje wiele nowych możliwości zarówno ćwiczącemu, jak i trenerowi. Ćwiczący, który dotychczas samodzielnie korzystał z intuicyjnych maszyn, wymuszających określony ruch, zaczyna coraz częściej korzystać z pomocy trenerów personalnych – tłumaczy Ptak.

Zdaniem Dariusza Świerżewskiego kluby mogą wykorzystać potencjał treningu funkcjonalnego zarówno podczas zajęć indywidualnych, jak i grupowych pod warunkiem jednak, że byłyby to tzw. mikrogrupy. – Trening będzie efektywny i dobry jakościowo, jeśli trener będzie w stanie kontrolować poprawność wykonywanych ćwiczeń u wszystkich osób, zapanować nad grupą. Trening funkcjonalny wymaga starannego nadzoru – dodaje Świerżewski.

Funkcjonalna strefa treningu funkcjonalnego

Czy potrzebna jest specjalna, przeznaczona do treningu funkcjonalnego strefa? Tu zdania są podzielone. Tomasz Gać uważa, że nie ma potrzeby tworzenia specjalnej sekcji. – Wszelkie elementy tego treningu da się wykonać przy użyciu sprzętu powszechnie dostępnego w każdym klubie i ograniczeniem jest tu tylko wiedza oraz wyobraźnia instruktora, który takie zajęcia proponuje i prowadzi – mówi Gać.

Z kolei Remigiusz Rzepka jest zdania, że jeśli chcemy wprowadzić trening funkcjonalny jako integralną część naszej oferty, musimy być do tego należycie przygotowani. – Moim zdaniem częstym błędem jest to, że nie potrafimy przedstawić unikalności tego rodzaju treningu na tle innych usług. Temu będzie służyła właśnie strefa treningu funkcjonalnego uzbrojona w odpowiednią podłogę z oznaczeniami, jak i w specjalny sprzęt. Do swobodnego prowadzenia zajęć wg koncepcji treningu funkcjonalnego potrzebujemy więcej przestrzeni, niż to ma miejsce w przypadku klasycznego treningu stacyjnego.



Również Marek Lis twierdzi, że optymalnie byłoby, aby klub stworzył dedykowaną strefę. – Powinna odróżniać się, by każdy zwracał na nią uwagę. Wielkość zależy od możliwości klubu. Coraz bardziej popularna staje się adaptacja np. boiska do squasha na strefę funkcjonalną. Jeśli jednak klub nie ma miejsca, można wykorzystać także salę do treningu grupowego – podpowiada Lis.

Norbert Ptak zwraca uwagę na bardzo istotną kwestię. – Strefa treningu funkcjonalnego w klubie fitness to dodatkowe centrum dochodowe, dlatego należy do tej strefy podejść z takim samym zaangażowaniem, jak do budowania strefy cardio czy też strefy treningów grupowych. Odpowiednie wyznaczenie czy oddzielenie tej strefy od pozostałych to informacja, że w tym miejscu dzieje się coś szczególnego, innego niż na pozostałych obszarach. Przemyślane rozmieszczenie stanowisk treningu funkcjonalnego oraz dostosowanie odpowiedniej przestrzeni treningowej zapewni komfort użytkownikom, a przygotowany personel sprawi, iż trening stanie się przyjemny, ciekawy, a co najważniejsze – efektywny – podkreśla Ptak.

Na znaczenie strefy treningu funkcjonalnego jako przestrzeni generującej dodatkowe dochody zwraca też uwagę Paweł Gudaczewski. – Wygospodarowana przestrzeń to narzędzie do stworzenia dodatkowej usługi w ofercie, a co za tym idzie, generowanie dodatkowego przychodu zarówno dla właścicieli, jak i instruktorów. Wykorzystanie ogromnego potencjału treningu funkcjonalnego jest możliwe wyłącznie wtedy, kiedy mamy wśród kadry wykwalifikowanych trenerów. Organizowanie strefy treningu funkcjonalnego należy więc rozpocząć od ludzi. Nawet najlepiej wyposażone miejsce nie będzie spełniało swojej funkcji bez osób, które polecą, pokażą i zaszczepią „funkcjonalnego bakcyla" – mówi Gudaczewski. – Niewątpliwą zaletą takiego treningu jest to, że również dla obserwatora jest bardzo ciekawy, oryginalny. Używane podczas ćwiczeń akcesoria same nie poruszają wyobraźni potencjalnego klienta, jednak widok prowadzonego treningu oraz ćwiczącego jest sam w sobie doskonałym narzędziem marketingowym. Ciekawość i entuzjazm łatwo jest zmienić w aktywny udział. Dlatego też strefa treningu funkcjonalnego powinna zajmować widoczne miejsce w klubie fitness. Nie należy jednocześnie zapominać o zagwarantowaniu ćwiczącemu poczucia bezpieczeństwa, prywatności, a także świadomości, że jest to przestrzeń warta dodatkowej opłaty. Wyodrębnienie widocznej, ale optycznie wydzielonej strefy stworzy idealne połączenie: narzędzia do promocji kolejnej, nowej funkcji w ofercie klubu oraz idei skupienia się na indywidualnych potrzebach klienta – tłumaczy Gudaczewski.

Dariusz Świerżewski też jest zdania, że wydzielona strefa jest potrzebna, ale uważa, że w związku z rozwojem technologii sprzętowej istnieją również rozwiązania pozwalające na tworzenie strefy będącej rodzajem interfejsu pomiędzy siłownią a typową strefą treningu funkcjonalnego. – Wtedy wzbudzimy zainteresowanie i będą tam przychodzić także ludzie z siłowni, aby wykonywać pewne ćwiczenia, których nie można wykonać na innych maszynach. Ta strefa pośrednia zyska status miejsca spotkań. To próba wprowadzenia tego typu treningu w świat tradycyjnej siłowni. I na odwrót.

Marketing i promocja

– Koncepcja treningu funkcjonalnego sama w sobie daje nam argumenty, które możemy doskonale wykorzystać marketingowo – mówi Remigiusz Rzepka. – Myślę o indywidualnym podejściu do klienta, indywidualnym planowaniu celów klienta na podstawie przeprowadzonej oceny, prowadzeniu treningu ukierunkowanego na funkcję, a nie np. budowanie masy, bądź trening w formie izolowanej bez przełożenia na wymagania funkcjonalne. Z mojego doświadczenia

wynika, że dużą rolę odgrywa marketing szeptany, co oznacza, że wieści o efektywnym treningu szybko roznoszą się wśród klientów. Warto może zorganizować pokazowe zajęcia, które zachęcą klientów do tego rodzaju formy treningu.

– Każdy z nas chce czuć się dobrze – mówi Marek Lis. – Trening funkcjonalny można promować jako sposób na lepszą jakość życia, coś co sprawi, że nasze codzienne aktywności nie będą przysparzać nam problemów. Polecam również promocję treningu jako zajęć dla ludzi zapracowanych, spędzających długie godziny w pozycji siedzącej, chcących przede wszystkim wzmocnić swoje ciało.

– Promując trening funkcjonalny wśród klientów powinniśmy podkreślać, że są to ćwiczenia mające wpływ nie tylko na wygląd sylwetki, ale i strukturę mięśni, a także albo przede wszystkim na stan ogólny organizmu i harmonię rozwoju – mówi – Julia Matyasz, asystentka działu szkoleń w firmie ekspertfitness.com. – Nie każdy może podnosić ciężary, ale każdy może uprawiać bezpieczny trening funkcjonalny.

Instrumentarium

Jaki sprzęt znajdzie zastosowanie w treningu funkcjonalnym? Zdaniem Remigiusza Rzepki optymalne są proste przyrządy jak: piłki rehabilitacyjne, trenażery równowagi, taśmy elastyczne o różnej długości, drobny sprzęt do ćwiczeń, maty, wolne obciążniki. Zastosowanie w treningu funkcjonalnym znajdują także zaawansowane systemy, pozwalające na trening oporowy (od red. – maszyny wyciągowe). – Istotne jest też to, aby sprzęt pozwalał na wykonanie ćwiczeń w formie globalnych wzorców ruchowych angażujących całe ciało, z dowolnym punktem przyłożenia siły. Dzięki temu można odwzorować dowolny ruch, jaki wykonuje ćwiczący zarówno w sporcie, jak i czynnościach dnia codziennego. Dla jednej osoby celem treningu funkcjonalnego będzie ćwiczenie imitujące podnoszenie przedmiotu z podłogi i kładzenie na półce nad głową, dla innej – np. zawodnika wyczynowego, praca nad przyspieszeniem w pierwszych kilku krokach poruszania się na boisku.

Oferty sprzętu do treningu funkcjonalnego prezentujemy na kolejnych stronach magazynu.

Trener wykwalifikowany poszukiwany

Jedno z pytań, na które odpowiadali nasi rozmówcy, brzmiało: Czy dysponujemy wykwalifikowaną kadrą rozumiejąca siłę i potencjał treningu funkcjonalnego?

– Niestety, większość kadry pracującej w klubach to instruktorzy kulturystyki, dziedziny najmniej funkcjonalnej z możliwych – uważa Tomasz Gać. – Mówię to jako trener osobisty i fizjoterapeuta, który również ukończył dwa różne renomowane kursy na instruktora kulturystyki. Wiedza tam serwowana nie powinna być sprzedawana osobom trafiającym do klubów. Coraz częściej pojawiają się różne szkolenia i koncepcje, zawierające elementy treningu funkcjonalnego. Należy je wychwytywać i wplatać do swojego warsztatu pracy.

– Moim zdaniem na naszym rynku dopiero tworzy się wykwalifikowana kadra trenerów, którzy potrafią, wykorzystując narzędzie, jakim jest trening funkcjonalny, profesjonalnie poprowadzić klienta od momentu jego oceny do osiągnięcia założonego celu – mówi Remigiusz Rzepka. – Od ponad czterech lat zajmuję się edukacją z zakresu oceny funkcjonalnej i prowadzenia treningu funkcjonalnego nie tylko w fizjoterapii, ale również w sporcie. Do tej pory zorganizowanych zostało już ponad 20 takich kontynuowanych w formie cyklicznej szkoleń. Widzę, że coraz częściej uczestnikami kursów są trenerzy personalni i instruktorzy pracujący na co dzień w klubach fitness. To oni dostrzegają potrzebę innego podejścia do swojego klienta.

– Chcąc wprowadzić do klubu trening funkcjonalny, trzeba przede wszystkim mieć wysokiej klasy, a co za tym idzie dobrze opłacanych trenerów – mówi Dariusz Świerżewski. – Co można jednak zrobić z ludźmi, którzy powinni, a nie znają anatomii… Mieliśmy sytuacje, że trenerzy na szkoleniu prezentującym nowy sprzęt zakupiony przez właściciela nie wiedzieli, o czym się do nich mówi. Strach pomyśleć, jak będą wyglądały treningi w ich wydaniu. Wiedza o nowych technologiach i wykorzystaniu ich w pracy z klientem, którą chcemy im przekazać, musi padać na odpowiednio przygotowany grunt. Po co takim trenerom narzędzia i metody, jeśli nie potrafią tego wykorzystać. Klientowi trzeba pokazać jego słabe strony, w pewnym sensie niedorozwój, i zaproponować korektę tego. To już pogranicze rehabilitacji, ale trening funkcjonalny w końcu się z niej wywodzi. Trener musi umieć wytłumaczyć klientowi, dlaczego tego rodzaju trening będzie dla niego lepszym rozwiązaniem. Musi mieć odpowiednie argumenty w ręku.

Na zakończenie

Koncepcja treningu funkcjonalnego ciągle ewoluuje. – Zmiany, jakie można obserwować, wynikają z faktu, że coraz więcej osób zajmuje się tym zagadnieniem – mówi Remigiusz Rzepka. – Największy wpływ na ciągły rozwój koncepcji ma wiedza z zakresu neurofizjologii, biomechaniki i kinezjologii. Część postępu, jaki się dokonuje, wynika z postępu technologicznego służącego monitorowaniu skuteczności treningu funkcjonalnego i coraz nowszym rozwiązaniom sprzętowym. Moim zdaniem inaczej niż kiedyś postrzegamy funkcjonowanie układu ruchu człowieka, a to wskazuje nam drogę do tego, jak najlepiej stymulować nasze ciało ruchowo, aby poprawić jego funkcję.

ZDANIEM EKSPERTA

Krzysztof Wróbel, specjalista rehabilitacji i odnowy biologicznej, menedżer Centrum Rehabilitacyjno-Medycznego „Reh-Medi" w Tyczynie i doradca zespołu trenerów personalnych w Fitness for Life w Rzeszowie:

– Jestem odpowiedzialny za przygotowanie i wdrażanie treningu funkcjonalnego w klubie Fitness for Life w Rzeszowie. Od czterech lat zajmuję się treningiem funkcjonalnym w sporcie profesjonalnym i u osób aktywnych. Na bazie moich doświadczeń ze współpracy z klubami siatkarskimi, koszykarskimi oraz piłkarskimi przygotowałem produkt dla potrzeb klubu fitness. Trening funkcjonalny to indywidualnie dobrane zestawy ćwiczeń z pogranicza rehabilitacji, treningu sportowego i fitness. Istotę treningu funkcjonalnego stanowi ocena narządu ruchu obejmująca analizę pracy mięśni obręczy biodrowej, kręgosłupa i obręczy barkowej będących podstawą stabilizacji tułowia oraz kontroli ruchu. Ocena funkcjonalna wykrywa dysfunkcje, a trening funkcjonalny dysfunkcje znosi – poprzez odtwarzanie prawidłowych wzorców ruchowych, poprawę stabilizacji i cech motorycznych.

Trening funkcjonalny w klubie fitness to możliwość pokazania nowej jakości: ćwiczeń bezpiecznych, dostosowanych do „profilu" klienta i monitorowanych, a przez to bardzo skutecznych. Dzięki takiej formie aktywności mamy ogromne możliwości: profilaktyki narządu ruchu, kompensacji przeciążeń związanych z pracą zawodową, poprawy siły, mocy i techniki ruchu z możliwością adaptacji do innych form fitness lub amatorsko uprawianych dyscyplin sportowych.

W rzeszowskim klubie trening funkcjonalny jest ściśle związany ze STREFĄ DIANOSTYKI. Po określeniu „profilu początkowego" w strefie proponujemy klientom indywidualny trening funkcjonalny (godzinne zajęcia 1:1) oraz zajęcia grupowe (godzinne zajęcia w grupach – do ośmiu osób). Wykorzystujemy takie akcesoria jak m.in.: maty, wyklejane na podłodze „drabinki", linie „jump" testów, osie do sensomotoryki, trenażery balansowe, piłki, kolumny do ćwiczeń oporowych, piłki medyczne, taśmy, tubingi i inne.