

MEDICAL FITNESS



OPRACOWAŁA DOROTA A. WAROWNA

Ekspertcy uważają, że przyszłość obiektów typu fitness & wellness leży w poprawie stanu zdrowia społeczności, której służą. Zapobieganie chorobom jest kluczem do lepszej przyszłości – takie hasło głosi amerykańskie stowarzyszenie Medical Fitness Association, które opracowuje standardy, oferuje programy edukacyjne, zapewnia profesjonalny rozwój oraz certyfikuje miejsca świadczące usługi związane z medical fitness. Czy w Polsce hasło „medical fitness” nie jest nadużywane? Czy na pewno znaczy to samo chociażby za oceanem lub u naszych sąsiadów?

Od wielu lat wydłuża się życie ludzi, a co za tym idzie – w społeczeństwach europejskich grupa osób po 60. roku życia coraz bardziej zyskuje na znaczeniu. Dr Anna Plucik-Mrozek, lekarz współpracujący z klubem Perla Wellness w Michałowie-Reginowie, zwraca uwagę na fakt, iż wraz z wiekiem pojawiają się liczne choroby przewlekłe, takie jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, cukrzyca, nowotwory, choroby stawów, osteoporoza. – Osoby z chorobami przewlekłymi chcą także brać czynny udział w życiu społecznym, w tym również prowadzić aktywny tryb życia. Medical fitness, czyli profesjonalne i kompleksowe programy mające na celu zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych, ale również zajmujące się kompleksową opieką nad osobami, które już cierpią na choroby przewlekłe, jest szansą dla tych ludzi. Jest to bardzo ważne zagadnienie, ponieważ odpowiednia modyfikacja stylu życia, obejmująca dietę i aktywność fizyczną, może np. zmniejszyć zachorowalność na cukrzycę typu 2 o 58 proc. Zaplanowany wysi-

tek fizyczny obniża również ciśnienie tętnicze, zarówno u osób już cierpiących z powodu tej choroby, jak również u osób z prawidłowym ciśnieniem tętniczym. Badania wykazują, że obniżenie ciśnienia tętniczego o 2 mmHg zmniejsza ryzyko udaru o 17 proc., a ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej o 9 proc. Oczywiście można przytaczać wyniki licznych badań, które mówią o konieczności zaplanowanej aktywności fizycznej u osób w wieku średnim i starszych. Coraz więcej badań pokazuje korzystny wpływ aktywności fizycznej na osoby leczone z powodu nowotworów, zarówno bezpośrednio po leczeniu onkologicznym, jak również po kilku latach od jego zakończenia. Według kilku badań aktywność fizyczna u kobiet po leczeniu raka piersi może zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu tego typu raka o 34 proc., a ryzyko nawrotu choroby o 24 proc. Jednocześnie statystyki mówią, że jedynie 10 proc. osób leczonych z powodu raka jest aktywnych fizycznie, a 20 proc. podejmuje aktywność fizyczną po leczeniu nowotworu – wyjaśnia dr Plucik-Mrozek.

– Udowodniono naukowo, że programy oparte na modyfikacji stylu życia, uwzględniające aktywność fizyczną, odgrywają wyraźną rolę w zapobieganiu i leczeniu chorób cywilizacyjnych – mówi Małgorzata Perl, instruktor rekreacji ruchowej i fitness, współwłaścicielka klubu Perła Wellness w Michałowie-Reginowie k. Warszawy.

– Tempo naszego życia sprawia, że popularyzacja programów ćwiczeń, które optymalnie wzmacniają i regenerują nasz organizm.

Czym jest medical fitness?

– W swojej najprostszej formie medical fitness to zestaw bezpiecznych i skutecznych ćwiczeń dla osób, które są świeżo po rehabilitacji bądź wymagają specjalnej opieki przy doborze i wykonywaniu ćwiczeń – mówi Richard Cotton, dyrektor ds. certyfikacji American College of Sports Medicine (ACSM).

– Medical fitness to nowy trend, który łączy ze sobą obszar rehabilitacji i klasycznych ćwiczeń fitness – mówi Józef Spałek, wykład-

– W większości literatury poświęconej temu zagadnieniu, w leczeniu chorób związanych z układem krążeniowym, cukrzycą, nadwagą, chorobami związanymi z układem oddechowym, ruchowym i wielu innych, znajdziemy adnotację, że leczenie należy rozpocząć od zmiany stylu życia (zwiększona aktywność fizyczna, dieta), a w przypadku jej nieskuteczności należy rozważyć włączenie środków farmakologicznych...

Tym samym medical fitness jest jedną z możliwości, by pomóc pacjentom w poprawieniu ogólnego stanu zdrowia poprzez aktywność fizyczną. Medical fitness to prowadzone pod fachowym okiem fizjoterapeuty czy rehabilitanta ćwiczenia, mające doprowadzić pacjenta do odzyskania pełnej sprawności ruchowej, poprawienia wydolności i wytrzymałości organizmu, poparte wywiadem medycznym i niezbędnymi pomiarami, na podstawie których układany jest indywidualny plan treningów zgodny z kondycją pacjenta i zaleceniami lekarza bądź fizjoterapeuty.

współpraca lekarza, trenera, a najlepiej jeszcze dietetyka i psychologa, tak aby zminimalizować ryzyko uprawiania sportu przez osoby chore i zmaksymalizować zyski z tym związane. Głównym zadaniem lekarza w tym zespole jest kwalifikacja do określonego zakresu wysiłku fizycznego. Najczęściej określa się maksymalne tętno, które może osiągać pacjent/klient podczas ćwiczeń. Lekarz powinien również u niektórych osób śledzić przebieg treningów, odpowiednio monitorować leczenie (np. dawki insuliny).

Richard Cotton uważa, że medical fitness kierowany jest do pacjentów, którym taką aktywność zalecono. – Zazwyczaj mówimy tu o wspólnej decyzji lekarza, specjalisty od medical fitness oraz pacjenta mającej na celu wdrożenie takiego programu ćwiczeń, który będzie skutkował poprawą zdrowia danej osoby – wyjaśnia Cotton.

– Lista programów ćwiczeń wywodzących się z rehabilitacji i zaadaptowanych dla potrzeb medical fitness wydłuża się: od ćwiczeń równoważnych bez przyborów i z przyborami przez lekcję zdrowy kręgosłup, zajęcia dla seniorów, kobiet w ciąży, małych dzieci czy dla osób z chorobami przewlekłymi – wylicza Małgorzata Perl.

– Wiele osób ma problemy zdrowotne powstające w wyniku długotrwałych ograniczeń np. w zakresie aparatu ruchowego. Przyczyną może być oddziaływanie niekorzystnych czynników zewnętrznych lub utrzymywanie się tzw. dysbalansów mięśniowych – mówi Józef Spałek. – Oferta Medical Fitness Thera Band® to m.in. środki prewencyjne dla osób powracających do pełnej aktywności fizycznej po przebytych kontuzjach lub chorobach. Program ten skierowany jest zarówno do juniorów, seniorów, jak i osób narażonych na działanie niekorzystnych czynników, np. przeciążeń przy jednostronnej aktywności życia codziennego. Stąd też konieczne jest zastosowanie zrównoważonego treningu siłowego. W latach osiemdziesiątych niemieccy kardiologowie stwierdzili pozytywny wpływ medical fitness na klientów cierpiących na schorzenia chroniczne lub też będących w trakcie rekonwalescencji po schorzeniach układu krążeniowo-oddechowego. Udział w programie Medical Fitness Thera Band® wykazał bowiem, że wśród pacjentów po transplantacji narządów reakcje odrzucenia przeszczepu występowały znacznie rzadziej. Jednostki treningowe Medical Fitness Thera Band® mogą być skutecznie wprowadzane zarówno wśród klientów z osteoporozą, jak i cukrzyków. Również wszelkiego rodzaju zapalenia mięśniowe dają się skuteczniej i szybciej załagodzić dzięki ćwiczeniom ruchowym niż środkom przeciwbólowym, które z reguły przepisuje się przy tego typu

Medical fitness to profesjonalne i kompleksowe programy mające na celu zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych, ale również zajmujące się kompleksową opieką nad osobami, które już cierpią na choroby przewlekłe.

dowca Master Trainer Thera Band® Academy i ToGu® Academy. – Chodzi o tworzenie specjalistycznych programów treningowych indywidualnych lub grupowych, dopasowanych do możliwości danego klienta, których nadrzędnym celem jest szeroko rozumiana prewencja, zapobieganie przeciążeniom w obrębie aparatu więzadłowo-stawowego. Taki profesjonalny program treningowy powinien zawierać ćwiczenia wyrównujące braki ruchowe, optymalizujące działanie układu krążenia, serca lub układu oddechowego. Wiele typowych ćwiczeń terapeutycznych stymuluje do pracy głęboko leżące partie mięśniowe, których właściwie nie angażujemy podczas wykonywania codziennych czynności. Są to też działania mające na celu utrzymanie „równowagi mięśniowej” – tłumaczy Spałek.

– Patrząc na stan zdrowia naszego społeczeństwa, coraz większym problemem stają się choroby cywilizacyjne – mówi Marcin Apolinarski, trener i instruktor Regional Sales Manager marek Precor, Hoist, Hur i Compex.

Remigiusz Rzepka, fizjoterapeuta i trener, jest zdania, że medical fitness to działania i trening, których celem jest przywrócenie sprawności, ograniczenie dysfunkcji i czasem ograniczenie dolegliwości bólowych klienta. – Jest to przede wszystkim aktywne podejście do problemu danej osoby, jednak z pełnym zachowaniem zasad usprawniania obowiązujących w fizjoterapii. Z racji aktywnego podejścia do problemu klienta, tego rodzaju trening z powodzeniem może być prowadzony w placówkach typu fitness – tłumaczy.

Grupy docelowe

– Osoba zdrowa w każdej chwili może zapisać się do dowolnego klubu fitness i ćwiczyć, aby poprawić swoją kondycję fizyczną – mówi dr Anna Plucik-Mrozek. – Inaczej wygląda sytuacja osób z chorobami przewlekłymi. Na podstawie licznych badań lekarze wiedzą, jakie zagrożenia może nieść za sobą nieprzemysłana i nieodpasowana aktywność fizyczna. Dlatego wydaje się być konieczna

schorzeniach. Ogólnie rzecz biorąc, programy ruchowe są najbardziej efektywne w leczeniu schorzeń aparatu stawowo-mięśniowego. Ćwiczenia wykonane poprawnie mogą skuteczniej uśmierzać reakcje bólowe. Przede wszystkim osoby z nadwagą, bólami pleców i kręgosłupa, źle obciążanym układem krążeniowo-naczyniowym albo osoby pracujące w pozycji siedzącej powinny skorzystać z prewencyjnych programów medical fitness – tłumaczy Spątek.

Współpraca z lekarzem i fizjoterapeutą

– Medical fitness oparty jest na komunikacji pomiędzy lekarzem a osobą prowadzącą pacjenta – mówi Marcin Apolinarski. – Zajęcia prowadzone pod fachowym okiem fizjoterapeuty, rehabilitanta, wykwalifikowanego instruktora, mają doprowadzić pacjenta do odzyskania pełnej sprawności ruchowej, poprawienia wydolności i wytrzymałości organizmu. Rodzaj aktywności fizycznej poparty jest wywiadem medycznym i niezbędnymi pomiarami, na podstawie których układany jest indywidualny plan treningów zgodny z kondycją pacjenta i zaleceniami lekarza bądź fizjoterapeuty. Podczas całego procesu lekarz lub fizjoterapeuta powinien śledzić postępy pacjenta i dopasowywać program ćwiczeń do jego potrzeb i wymagań rehabilitacji. W tym obszarze aktywności fizycznej preferowane są zajęcia indywidualne – tłumaczy Apolinarski.

– W naszym klubie, dzięki współpracy interdyscyplinarnego zespołu ekspertów, możemy skuteczniej i z właściwymi efektami przekazywać innym ten cudowny „lek”, jakim jest zdrowy ruch. W Perła Wellness najważniejsze jest bezpieczeństwo uczestników zajęć. Nasz zespół ma świadomość bardzo

dużej odpowiedzialności – mówi Małgorzata Perl.

– Rolą fizjoterapeuty jest prowadzenie działań usprawniających w zależności od stanu klienta – wyjaśnia Remigiusz Rzepka. – Fizjoterapeuta decyduje o progresji ćwiczeń i wdrażaniu kolejnych etapów aktywności klienta. Podstawą zapewnienia skuteczności działania jest komunikacja specjalistów, współpraca w zakresie śledzenia postępów, reagowanie na postęp w usprawnianiu.

Zdaniem Józefa Spałka, tylko profesjonalnie przygotowane programy treningowe, uwzględniające indywidualne potrzeby klienta, zapewnią mu optymalny komfort ćwiczeń. – Źle dobrane ćwiczenia, np. nieuwzględniające dźwigni lub stosowania odpowiednich zakresów ruchu, mogą spowodować wręcz pogłębienie wad lub powrót kontuzji. Na skutek nadmiernych obciążeń lub co gorsza ćwiczeń z efektem kompresji, może dojść do powolnego niszczenia powierzchni stawowych, przeciążeń poszczególnych partii mięśniowych lub do zaostrzenia stanu chorobowego. Programy te powinny być budowane po dokładnej analizie i ocenie wydolności danego klienta. Badania te przeprowadzają najczęściej lekarz i fizjoterapeuta, który następnie tworzy ściśle określone zestawy ćwiczeń po to, by uzyskać jak najlepsze i najdłuższe utrzymujące się efekty. W czasie trwania programu i po jego zakończeniu następuje ocena aktualnego stanu oraz dopasowanie do nowych zadań. W krajach zachodnich bardzo często terapeuta ten posiada dodatkowe wykształcenie w zakresie terapii treningowej – mówi Spątek.

Richard Cotton uważa, że kluby, które w swojej ofercie mają medical fitness, mogą same zatrudniać osoby legitymujące się odpowiednim wykształceniem medycznym

i kompetencjami w tej dziedzinie. – Na pewno jednak muszą współpracować z wykwalifikowanymi fizjoterapeutami oraz okolicznymi ośrodkami medycznymi – podkreśla.

Klubowy potencjał medical fitness

Józef Spątek uważa, że w zależności od programów oraz wydolności klienta zajęcia według koncepcji medical fitness można zaproponować jako grupowe lub indywidualne. – W całym procesie należy uwzględnić także indywidualne postępy uczestnika programu. Uwzględniając stan fizyczny klienta, ale również względy psychologiczne, powinno się jednak dążyć do oferowania ćwiczeń grupowych. Mimo wszystko najważniejsza jest motywacja klienta do uczestnictwa w całym, specjalnie dla niego ułożonym programie terapeutyczno-treningowym, który na bieżąco powinien być modyfikowany i dopasowywany do jego możliwości – wyjaśnia Spątek.

Na bardzo istotną kwestię zwraca uwagę Richard Cotton. – Należy promować zasadność tych ćwiczeń w prewencji oraz leczeniu różnego rodzaju schorzeń. Ale to niestety zależy od stopnia zaawansowania w praktykowaniu medical fitnessu w naszym kraju. Jego rozpowszechnieniu na pewno pomogłoby np. włączenie medical fitnessu do programu szkoleniowego Akademii Wychowania Fizycznego bądź innych jednostek szkoleniowych – mówi Cotton.

– Medical fitness można realizować w klubie w każdej dostępnej formie ćwiczeń – mówi dr Anna Plucik-Mrozek. – Klienci z chorobami przewlekłymi mogą ćwiczyć w ramach treningu personalnego i treningów grupowych, jednak najlepsze są mniejsze grupy, gdzie trener może dokładnie śledzić przebieg ćwiczeń i stopień zmęczenia



Nasi eksperci



dr Anna Plucik-Mrozek



Józef Spątek



Marcin Apolinarski



Małgorzata Perl



Richard Cotton



Remigiusz Rzepka

klientów. Trening z osobą przewlekle chorą powinien zawierać wszystkie możliwe formy ćwiczeń (cardio, trening oporowy, funkcjonalny, relaksacyjny). Nie ma przeciwwskazań wobec żadnej formy wysiłku, jednak może być konieczna modyfikacja ćwiczeń dla osób chorych w zakresie np. obciążenia, czasu czy częstotliwości treningu – tłumaczy dr Plucik-Mrozek.

Zdaniem Remigiusza Rzepki, zajęcia medical fitness to otwarcie się na nowy rynek potencjalnych usług. – Raczej widzę to w formie zajęć indywidualnych, choć w przypadku np. zajęć z klientami z osteoporozą, profilaktyki upadków u osób starszych, prewencji kardiologicznej czy zajęć z dziećmi i młodzieżą mogą być realizowane z powodzeniem również formy grupowe – wylicza Rzepka.

Medical fitness w praktyce

Pojawia się zasadnicze pytanie: czego potrzebuje klub, jakie warunki powinien spełniać, żeby stać się miejscem oferującym medical fitness?

– Niezbędna jest wykwalifikowana kadra oraz muszą być przestrzegane odpowiednie procedury bezpieczeństwa – mówi Richard Cotton. – Odpowiedź na to pytanie można uzyskać w Medical Fitness Association, która określa warunki, jakie musi spełniać ośrodek, aby mógł otrzymać stosowny certyfikat, uprawniający go do prowadzenia tego typu zajęć. Jeśli chodzi o sprzęt wykorzystywany do zajęć medical fitness, to są one podobne do tych, które wykorzystują kluby fitness. Dodatkowo niektórzy producenci sprzętu, jak np. Technogym, kładą nacisk na nowe technologie i monitorowanie wyników pacjentów/klientów podczas ich treningów.

– Posiadając ofertę z zakresu medical fitness należy zadbać o to, by klub był pozbawiony barier, które uniemożliwiłyby korzystanie z oferty osobom niepełnosprawnym – uważa Marcin Apolinarski. – Warto pomyśleć o pomieszczeniu, w którym mogą odbywać się rozmowy z klientami, gdzie można przeprowadzić testy, by zapewnić im intymną atmosferę. Istotnym elementem jest sprzęt oraz odpowiednie przybory, wzbogacające warsztat trenera fizjoterapeuty w procesie aktywizacji klienta. Na polskim rynku jest coraz więcej gotowych koncepcji, które umożliwiają stworzenie takiej strefy, np. jednym z rozwiązań jest linia urządzeń firmy HUR.

Marketing

Zdaniem Richarda Cottona jest to przedsięwzięcie, które wymaga wnikliwego zaplanowania, rozwoju oraz odpowiedniego wypromowania.

– W Europie Zachodniej współpraca lekarza, terapeuty i trenera oraz budowa specjalistycznych programów treningowych funkcjonuje od lat – opowiada Józef Spalek. – Istnieją nawet programy wspierane i dofinansowywane przez kasy chorych. W wielu klubach sportowych na porządku dziennym jest prowadzenie osoby po kontuzji „od pacjenta do powrotu zawodnika na boisko”. Duża jest świadomość skutków oraz niekonsekwencji przeprowadzenia tego procesu, dlatego spotyka się to z akceptacją klientów. Wprowadzając zajęcia z zakresu medical fitness zwiększamy ofertę specjalistycznych produktów i dlatego pozyskujemy nowych oraz zapewniamy większy komfort już pozyskanym klientom. Pozycjonujemy się tym samym inaczej – jako klub ze specjalną ofertą. Co za tym idzie – nasz klub staje się bardziej konkurencyjny. A my przywiązujemy do nas klienta – podsumowuje Spalek.

– Medical fitness to swego rodzaju pomost między fitnesssem a medycyną – mówi Marcin Apolinarski. – Stwarza możliwość



Zapraszamy na spotkanie z nami podczas
FIBO 2013
w dniach 11-14 kwietnia 2013 roku.

PRECOR

Hala 6, stoisko E40

Sławek Zboch	Marcin Apolinarski
+48 515 051 732	+48 501 100 347
s.zboch@fitcast.pl	m.apolinarski@fitcast.pl

MOIST

Hala 6, stoisko D57

Sławek Zboch	Marcin Apolinarski
+48 515 051 732	+48 501 100 347
s.zboch@fitcast.pl	m.apolinarski@fitcast.pl

HUR

Hala 6, stoisko D07

Paweł Smoczkiwicz

+48 502 190 984
p.smoczkiwicz@fitcast.pl

Koelnmesse - teren targowy w Kolonii, Niemcy.

FitCast
FOCUS FITNESS IN FITNESS BUSINESS

Fitcast Sp. z o.o.
ul. Polska 114,
60-401 Poznań,
tel. +48 61 84 83 121
www.fitcast.pl,
biuro@fitcast.pl

zwiększenia przychodów klubu poprzez pozyskanie grupy klientów zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi. Pozwala nam na współpracę z ośrodkami rehabilitacyjnymi, dietetykami, placówkami medycznymi, daje możliwość promocji klubu w powyższych obszarach. Równie ważne jak promocja na zewnątrz jest komunikowanie oferty medical fitness w klubach. Usługa oparta na diagnostyce, prowadzona przez wykwalifikowaną kadrę, to z pewnością wyróżnik na tle coraz większej konkurencji na rynku fitness.

bardzo dużą popularnością. Wyróżniają się niezbędnym profesjonalnym podejściem w budowaniu programów treningowych zawierających analizę potrzeb, analizę składu działania: ocenę postawy lub ograniczeń, celowości, dźwigni, zakresów oraz innych składników potrzebnych do opracowania wszystkich niezbędnych elementów składowych postępowania. Kursy Thera Band® Academy prowadzone są na całym świecie. W naszym kraju akredytowane są przez Polskie Towarzystwo Fizjoterapii (PTF), co

Remigiusz Rzepka jest zdania, że trener personalny bez przygotowania z zakresu fizjoterapii nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej jakości pracy podczas zajęć medical fitness. – Uważam, że najlepiej sprawdzającym się rozwiązaniem jest nawiązanie współpracy z fizjoterapeutą zainteresowanym i rozumiejącym znaczenie aktywności ruchowej w całym procesie treningu. Często takie osoby wymagają dodatkowych szkoleń z zakresu specyfiki grupy, z którą przyjdzie im pracować. Powoli na rynku pojawiają się szkolenia z zakresu szeroko definiowanego medical fitness, ale ciągle jest ich za mało, zaś ich jakość zweryfikuje rynek.

– Oferując usługi medical fitness musimy pamiętać o nieustannym podnoszeniu swoich kwalifikacji. Obserwując polski rynek szkoleniowy nie widzę tam specjalistycznych szkoleń medical fitness – mówi Małgorzata Perl. – Uczestnicząc w wielu kongresach i konferencjach medycznych muszę przyznać, że środowisko lekarskie, głównie kardiologiczne, aktywność fizyczną stawia na pierwszym miejscu. Jest to bardzo pocieszające i zachęcające do wspólnej pracy. Naszym celem ma być podnoszenie jakości życia pacjenta i naszego klienta.

Na zakończenie

Temat „medical fitness”, jak wcześniej temat treningu funkcjonalnego, nie pojawia się na naszych łamach przypadkowo. Obserwując światowe trendy i zauważając potrzeby naszego rynku, postanowiliśmy zająć się szerzeniem idei medical fitness w Polsce. W kolejnych wydaniach magazynu znajdziecie przykłady ośrodków, które mają doświadczenie w tej dziedzinie. Zaś na wiosnę przyszłego roku zaprosimy was na pierwszą interdyscyplinarną Konferencję Medical Fitness w Polsce. Program spotkania powstaje we współpracy z ekspertami Perła Wellness, których mieliście okazję poznać zarówno w magazynie, jak i podczas Kongresu FIT-EXPO w ubiegłym roku. Jesteśmy również w kontakcie ze specjalistami z USA oraz Niemiec, którzy także są zainteresowani naszym projektem.

CERTYFIKACJA PO AMERYKAŃSKU

Jak wynika z publikacji „Medical Fitness Standards and Guidelines for Medical Fitness Center Facilities”, proces kończący się przyznaniem certyfikatu uprawniającego do prowadzenia zajęć typu medical fitness polega na dogłębnej ocenie działalności ubiegającego się o certyfikat ośrodka. W szczególności Stowarzyszenie zwraca uwagę na to, czy dany ośrodek stosuje się m.in. do poniższych wytycznych:

- Aktywny i regularny dozór ze strony odpowiedniej jednostki medycznej;
- Dyplomowani pracownicy (instruktorzy, trenerzy);
- Procedury postępowania w nagłych wypadkach (umiejętność udzielenia pierwszej pomocy);
- Ograniczenie ryzyka pogorszenia stanu zdrowia oraz programy terapeutyczne i promujące zdrowy tryb życia;
- Indywidualne kontrole i badania lekarskie;
- Przeprowadzanie testów i analiza rezultatów;
- Zarządzanie jakością i osiąganie wyników;
- Ukierunkowanie na poprawę zdrowia lokalnej społeczności.

Źródło: www.medicalfitness.org

Wykwalifikowana kadra i szkolenia

– Trener prowadzący zajęcia z osobami przewlekle chorymi musi wiedzieć, na jakie choroby cierpią jego klienci, znać zagrożenia wynikające z uprawiania sportu, jak również powinien umieć zareagować w razie wystąpienia powikłań – powinien np. wiedzieć, co zrobić, gdy u diabetyka dojdzie do hipoglikemii lub przy jakich wartościach ciśnienia tętniczego klient nie może rozpocząć zajęć – tłumaczy dr Anna Plucik-Mrozek. – Niestety, na polskim rynku brakuje szkoleń w tym zakresie. W Klubie Perła Wellness radzimy sobie z tym problemem tak, że lekarz i trener jeżdżą razem na szkolenia medyczne i fitness, wymieniają się wiedzą i doświadczeniem w obu dziedzinach. Konieczne są szkolenia interdyscyplinarne obejmujące podstawowe zagadnienia medyczne, które pomogą trenerom w pracy z osobami chorymi.

– Jeżeli mamy zamiar zaistnieć, być konkurencyjni oraz utrzymać odpowiednią renomę na rynku, zajęcia medical fitness w naszym klubie powinny odbywać się wyłącznie pod okiem profesjonalnie wyszkolonego zespołu specjalistów – uważa Józef Spałek. – Szkolenia medical fitness oferowane przez Thera Band® Academy już od wielu lat cieszą się

oznaczone jest na wydawanych dwujęzycznie międzynarodowych certyfikatach. Klub, zatrudniający trenerów lub terapeutów, którzy ukończyli szkolenie Thera® Band Academy, oznaczony jest specjalnym certyfikatem – wyjaśnia Spałek.

– Coraz więcej absolwentów fizjoterapii i dietetyki widzi swoją przyszłość w klubach fitness. Wiedza i doświadczenie z tych obszarów jest ich niewątpliwym atutem na rynku. W Polsce pojawia się coraz więcej szkoleń z tej dziedziny. Oferuje je chociażby BMK – mówi Marcin Apolinariski.

ZDANIEM EKSPERTA

Józef Spałek, wykładowca i Master Trainer Thera Band® Academy i Togu® Academy w Polsce:

Klub oferujący programy terapeutyczno-treningowe powinien spełniać określone warunki. Główny nacisk kładzie się na pracę indywidualną, dlatego też zajęcia mogą odbywać się na mniejszych salach, wyposażonych w specjalistyczne przybory gimnastyczne umożliwiające wykonywanie ćwiczeń wielopłaszczyznowych w określonych wzorcach ruchowych. Uzyskamy dzięki temu wymagane, kontrolowane efekty już w krótkim czasie. Ich różnorodność zapewnia wykonanie nawet bardzo zaawansowanych programów treningowych. Przy czym należy zwrócić uwagę na jakość oraz bezpieczeństwo wykorzystywanych akcesoriów, które powinny posiadać certyfikat produktów medycznych.