

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЛИЦ С НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИЕЙ

Usov K.I.

RECOMMENDATIONS FOR PLANNING A FITNESS WORKOUT FOR INDIVIDUALS WITH NEUROCIRCULATORY DYSTONIA

Аннотация. В статье приведены рекомендации по планированию фитнес-тренировки для лиц с нейроциркуляторной дистонией. Выделены основные задачи фитнес-тренировок, рассмотрены рекомендованные упражнения, упражнения, которые необходимо ограничить и исключить.

Ключевые слова: фитнес, тренировки в тренажерном зале, нейроциркуляторная дистония, вегетососудистая дистония

Annotation. The article provides recommendations for planning fitness training for people with neurocirculatory dystonia. The main tasks of fitness training are highlighted, recommended exercises are considered, exercises that need to be limited and excluded.

Keywords: fitness, gym workouts, neurocirculatory dystonia, vegetative vascular dystonia.

Нейроциркуляторная дистония (НЦД, вегетососудистая дистония или ВСД) имеет функциональную природу. Для нее характерны расстройства нейрорегуляторных систем деятельности организма человека. Все это может проявляться рядом симптомов: сердцебиения, перебои в работе сердца, ощущения боли в области сердца, колебания артериального давления, затрудненное дыхание, головокружение, головные боли, обморочные состояния, слабость, потливость, озноб, субфебрилитет (повышенная температура), снижение или повышение аппетита, тошнота, рвота, нарушение стула, частое мочеиспускание [1].

У подростков и юношей НЦД чаще всего обусловлена рассогласованием физического развития и степенью зрелости нервно-гормональных систем.

В возрастных периодах развитию дистонии могут способствовать нервно-психическое истощение в исходе острых и хронических инфекционных заболеваний и интоксикаций, недосыпание, переутомление, неправильные режимы питания, половой жизни, физической активности (сниженная или слишком интенсивная).

Такие состояния при НЦД, обусловлены сбоями в управлении тонусом симпатической и парасимпатической систем (относятся к автономной нервной системе) со стороны высших вегетативных центров, могут привести к развитию так называемой вегетативной дистонии. Чаще всего она проявляется расстройством сердечно-сосудистой деятельности с развитием сосудистой дистонии. У некоторых людей вегетативная дистония наблюдается от рождения: они плохо

переносят жару или холод, при волнении краснеют или бледнеют, покрываются потом. У детей вегетативная дистония может проявляться ночным энурезом. У взрослых (чаще у женщин) нарушение регуляторных функций автономной нервной системы иногда протекает в виде приступов вегетативных кризов.

При планировании и организации фитнес-тренировок клиентов с НЦД необходимо учитывать особенности здоровья клиента. При несоответствии уровня нагрузки, состоянию тренируемого, возможна дисфункция вегетативной нервной системы, вызываемая физической нагрузкой, которая проявится дрожанием рук, локальной потливостью, учащением сердцебиения, скачками артериального давления. То есть после такой нагрузки возможно усиление проявлений ВСД. При правильном же построении тренировки у тренируемого снижается уровень стресс гормонов, вызывается расслабление мышц после тренировки, улучшается состояние автономной нервной системы.

Основные задачи фитнес-тренировок клиентов с НЦД [2, 3]:

1. Устранить патологический мышечный тонус.
2. Корректировать осанку.
3. Восстановить подвижность больных отделов позвоночника.
4. Укрепить мышцы туловища и шеи.
5. Нормализовать реакцию вегетативной нервной системы на внешние раздражители.

В качестве рекомендуемых упражнений можно включать [2, 3]:

1. Упражнения для формирования правильной осанки.
2. Формирование мышечного корсета.
3. Висы на турнике.
4. Плавание и упражнения в воде.
5. Упражнения для мышц шеи на составление.

Упражнения, которые необходимо ограничить [2, 3]:

1. Осевая нагрузка на позвоночник.
2. Упражнения, способные спровоцировать заболевания позвоночника.
3. Прыжки.
4. Упражнения с отягощениями.
5. Активные движения головой.

Лицам с НЦД противопоказано [2, 3]:

1. Подъем и перемещение тяжелых предметов.
2. Повороты на 150-450 без дополнительной нагрузки и наклоны туловища.
3. Резкие старты и остановки.
4. Спортивные игры.
5. Физические упражнения при болях в суставах.
6. Резкие подскоки и наклоны.

Для того, чтобы тренировка способствовала улучшению состояния вегетативной нервной системы и не вызывала ухудшение самочувствия, она должна строиться по следующим правилам [3]:

- упражнения локального и регионального характера в приоритете для избегания избыточного стресса и возникновения дисбаланса вегетативной нервной системы,
- исключаются резкие смены положения тела, так как может возникнуть головокружение,
- исключаются настуживания и задержки дыхания, так как это может вызвать скачки давления,
- исключаются упражнения в положении, когда голова находится ниже уровня таза,
- работа с отягощениями производится до легкого утомления, в диапазоне 12-15 повторений, в недельном цикле наряду с силовыми программами должны быть аэробные тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Камкин А.** Фундаментальная и клиническая физиология. Учебное пособие / А. Камкин, А. Каменский – Москва: Академия, 2004. – 1073 с. – Текст: непосредственный.

2. ACSM's Clinical Exercise Physiology - an ideal fit between clinical theory and practice. 11th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams and Wilkins; 2022. – Текст: электронный – URL: <https://www.acsm.org/education-resources/books/clinical-exercise-physiology> (дата обращения: 12.03.2023).

3. American College of Sports Medicine (ACSM), Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams and Wilkins; 2022. – Текст: электронный – URL: <https://www.acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription> (дата обращения: 12.03.2023).