Wellness и фитнес за здравословен начин на живот

Искра Илиева

In recent years, Wellness system enters a fast pace in the spa and fitness industry. *Her philosophy focuses on a holistic approach to healthy lifestyles in response to the demands of modern technological society.*

Achieving and maintaining good physical shape for inner harmony and outer beauty has been formed as a desire of a man still in 5 th century BC in Ancient Greece. Among the variety of different types of physical activity is a leading fitness as it involves the exercise of different sports. Results that are achieved are determined by the individual himself, according to its objectives and preferences.

One can achieve a state of being, by the application of targeted efforts to fit, balanced diet and forming lasting habits for a full life.

Key words: *Wellness, fitness, healthy lifestyle.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните години системата Wellness навлиза с бързи темпове в СПА и фитнес индустрията. Нейната философия е насочена към холистичен подход за здравословен начин на живот в отговор на изискванията на модерното технологично общество.

Постигането и поддържането на добра физическа форма за вътрешна хармония и външна красота се е формирала като стремеж на човек още в 5 век пр.н.е. в Древна Гърция. Сред многообразието от различни видове двигателна активност фитнесът е водещ, тъй като включва упражнения от различни спортове. Резултатите, които се постигат, се определят от самия индивид, съобразно неговите цели и предпочитания. [1,2,3]

Човек може да постигне състояние на благополучие, чрез полагане на целенасочени усилия за добра физическа форма, балансирано хранене и формиране на трайни навици за пълноценен живот. [4,5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Концепцията на уелнес се основава на две основни понятия - баланс и действие. Човекът достига желания резултат, когато се комбинират аспектите на здравето (баланс) с поставяне подходящи цели и тяхното постигане (дейност).

Основите на уелнеса са насочени към постигане на положителна промяна в качеството на живот. Те се изразяват в няколко направления:

☼ **Отключване на желанието за промяна** – вземане на решение за личен избор;

☼ **Намирането на баланс в начина на живот** – това позволява умът и тялото да са стабилни, готови за всяко предизвикателство и да се движат в положителна посока;

☼ **Равновесие на 7-те аспекти на уелнес, свързани със съответните области** - емоционална, интелектуална, физическа, екологична, социална, професионална, духовна, фигура 1;

☼ **Разработване на план за промяна чрез ефективни действия и поставяне на цели** - информацията е сила. Когато става въпрос за извършване на промени в живота, знанията са от съществено значение, но това е само половината от успеха. Без действие, информацията, сама по себе си, не прави промени. Необходимо е човек да е наясно какво иска да постигне и да планира средствата и формите, чрез които да го постигне.

☼ **Постигане на целите –** необходимо е постоянство в изпълнението на краткосрочните цели от разработения план. Постигането на крайната дългосрочна цел носи удовлетворение.

Фиг. 1. Аспекти на системата WELLNESS

За комплексно удовлетворяване на потребностите на човек се създават Уелнес центрове, в които се предлагат различни занимания и процедури. Тяхното въздействие се отразява благотворно върху физическото и психическото състоянието – водни и козметчини процедури, оздравителни и лечебни терапии, спортни занимания, активен релакс. Организират се различни мероприятия, курсове и занимания, които помагат на хората да се развиват според уелнес философията в едно, няколко или всички нейни измерения.

Такъв център може да бъде комплекс с отделни SPA и козметични процедури, фитнес зали, аеробика, с прилежащи места за катерене. Уелнес център също може да бъде и всеки център, който предлага обучение по йога, стрес-мениджмънт, курсове за здравословно хранене, ментални тренинги и други.

Заниманията по фитнес са насочени към постигане на добро физическо състояние, висока степен на психофизиологичен баланс, кондиция, координация, физическа дееспособност на човека, чрез разнообразни форми за физическо въздействие.

Фитнесът предлага богато разнообразие от форми за самостоятелни и групови занимания. От една страна са специализираните фитнес-зали, предоставящи възможности за постигане и поддържане на добра физическа форма, чрез кардио уреди и тежести за бодибилдинг и културизъм. От друга страна е груповият фитнес. Аеробиката, Тае Бо, степ-аеробиката ще подобрят кардио-респираторната и

мускулната издръжливост. Мускулната сила ще се подобри чрез занимания по боди-пъмп (фитнес-аеробика с тежести или преодоляване на собственото тегло). Заниманията по йога, пилатес, стречинг ще повлияят за гъвкавост и релаксиране.

Ето защо всяка фитнес-програма съдържа аеробна активност, силови тренировки и упражнения за подобряване на гъвкавостта. Благодарение на нея се постига желаната фигура и физическа форма. Повишават се устойчивостта и енергията, което подобрява здравето и качеството на живот. Наблюдават се следните позитиви:

- ☼ Поддържане на теглото в умерени граници;
- ☼ Подобряване на самочувствието и външния вид;
- ☼ Положително въздействие върху телесната стойка;
- ☼ По-качествен сън;
- ☼ Чувство за удовлетвореност и благополучие;
- ☼ Повече възможности за социални контакти;
- ☼ Намаляване на риска от развитие на хронични заболявания;
- ☼ Устойчивост на стрес;
- ☼ Повишаване на физическата дееспособност;
- ☼ Подобряване на физическите качества и координацията на движенията.

При разработването на фитнес-програмите е необходимо да се спазват определени изисквания:

1. **Разностранност**, чрез специфични въздействия, съобразно петте основни компонента на физическата форма: **кардио-респираторна издръжливост, мускулна сила, мускулна издръжливост, гъвкавост, телесна композиция.**
2. **Увеличаване** на устойчивостта на организма към стресови ситуации – чрез силови и скоростни упражнения при относително „резки" промени в работния режим за кратки времеви отрязъци – напр. приложение на фартлек, променливо бягане и други.
3. **Хетерохронност** в развитието на различните физиологични системи на организма, съобразно целите на занимаващите се.
4. **Разнообразие** от физически упражнения и двигателни дейност – продължителното използване на едни и същи средства е причина за понижаване на интереса и мотивацията. Те трябва да се променят съобразно дидактическите принципи, като се запазва основната им насоченост.
5. **Вариативност** на двигателната дейност, в зависимост от нуждите и целите. Например при хора с наднормено тегло се акцентира на аеробната дейност и силови упражнения с малки тежести. При хора с тегло под нормата се използват силови упражнения с оптимални тежести за постигане на нарастване на мускулната маса.
6. **Универсалност и достъпност** на упражненията и дейностите във фитнес заниманията, съобразно възрастта, възможностите и пола на занимаващите се.
7. **Спазване на граници** за ефективно въздействие върху организма. Установено е, че ефекта на упражненията при определена интензивност внася положителни промени във функционалното състояние. При повишаване или понижаване на интензивността над или под този диапазон въздействието е неефективно, дори може да бъде отрицателно.

Аеробна дейност

Най-голям ефект върху организма има цикличната двигателна дейност с продължителност от 25 мин. до 60 мин.
Увеличаването на времетраенето над 60 -70 мин е неефективно.

Здравен ефект на силовите упражнения

Установен е диапазон за ефективно въздействие на изпълнение с интензивност до 80 % от максималната, брой повторения в подход не по-малко от 5 и оптимален брой серии за едно упражнение – 3.

Силови упражнения за повишаване на мускулната маса

Използват се съпротивления, позволяващи изпълнението на 5-8 повторения в подход до отказ, при времетраене на тренировката 60-90 мин. Заниманията с продължителност по-ниска от 15 мин. не оказва необходимия ефект.

За качеството на фитнес-заниманията е от значение и балансирания хранителен режим. В ежедневното меню трябва да присъстват определено съотношение белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерални вещества и вода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Една от основните функции на Wellness и фитнес е постигането на по-добър живот според индивидуалните цели и потребности. Разработването на план за промяна, чрез ефективни действия, е необходимо условие за организацията на съответните дейности. Стриктното спазване на поставените задачи ще доведе до желаните резултати.

Уелнес означава „да се чувстваш физически добре", начин на мислене, свързан с личната отговорност към това да се приема грижата за здравето като част от живота. Постигането на баланс е динамичен процес, в който самите хора са отговорни за своето благополучие. Той включва избора за движение към една „по-висша" степен на здраве в резултат на съзнателен и информиран избор.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Карабиберов, Ю. Фитнес – физическо съвършенство и хармония, С., 1995;
[2] Фурнаджиев, В., И. Абаджиев. Основи на елитния спорт и феноменът на дълголетието, С., 2006
[3]http://www.123feelbetter.net/site/my_wellness_plan_2.php
[4] http://www.4fitnessbg.com/articles/view/3.htm
[5] http://www.fitness-wellness-guide.com/
[6] http://www.livetolift.com/
[7] Health & Balance http://www.webmd.com/balance/features/wellness-coaching-the-latest-trend-in-fitness
[8] Уелнес - в преследване на здравето и щастието, http://www.bb-team.org/articles/2839/#ixzz0n7ytPgMK

За контакти:
Гл. ас. д-р Искра Илиева, катедра „Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: is_ilieva5@abv.bg ;

Докладът е рецензиран.