

ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ ВИБРАЦИИ ВСЕГО ТЕЛА (WBV)

Что такое вибрация всего тела (WBV) и как она работает? Вибрация всего тела на самом деле является уникальной формой тренировки с отягощениями. Он использует вибрацию для создания мышечных сокращений, которые, в свою очередь, стимулируют другие системы организма (кровеносную, лимфатическую, скелетную, неврологическую и эндокринную). Вибрационная пластина для всего тела обеспечивает эффективную среду для тренировок. Вибрационный стимул вызывает более высокую степень активации мышц по сравнению с традиционными методами тренировки с отягощениями. Тренировки с отягощениями обычно проводятся с использованием тренажеров, которые создают определенную нагрузку на суставы. Вибрация всего тела активирует мышцы, не создавая дополнительной нагрузки на суставы, обеспечивая при этом множество других преимуществ для здоровья. Люди любого возраста и любого уровня подготовки могут использовать и получать пользу от вибрации всего тела.

Сила тяжести позволяет нам поддерживать крепкие мышцы и кости. Блок вибрации всего тела предназначен для увеличения силы тяжести, чтобы повысить способность тела наращивать силу и создавать положительные изменения за короткий промежуток времени. Комбинация частоты и амплитуды создает G-силу, которая обозначает силу тяжести. Каждое устройство Hypervibe генерирует максимальное количество перегрузок (10, 14 или 17 GB), в зависимости от приобретенной модели. Степень перегрузки определяет степень активации мышц и связанных с ними реакций организма. Все устройства Hypervibe вырабатывают достаточное количество G-силы, чтобы помочь вашему ребенку достичь желаемых целей после операции.

После операции SDR или PERCS необходимо решить различные задачи, включая обезболивание, уменьшение спастичности, гибкость, укрепление и баланс. В течение первых трех месяцев после операции терапевтическая программа будет сосредоточена на легких упражнениях, которые улучшат подвижность и функции вашего ребенка. Медицинское разрешение на начало вибрации всего тела обычно выдается через 3 месяца после операции, после чего вы сможете интегрировать Hypervibe в качестве инструмента для оптимизации программы лечебных упражнений вашего ребенка. Основная цель будет заключаться в том, чтобы сжать программу до более короткого расписания, который сэкономит время и силы как для вас / опекунов, так и для вашего ребенка, не жертвуя желаемыми результатами. Этот протокол предназначен для предоставления рекомендаций по обучению WBV, чтобы помочь вам и вашему ребенку адаптироваться к программе WBV и продвигаться по ней. Важно отметить, что ваш ребенок не должен испытывать усиление боли при выполнении вибрации всего тела. Хотя большинство детей отзываются о них положительно, имейте в виду, что эти ощущения - это новый опыт, и вашему ребенку может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть. Чтобы определить подходящие настройки, важно следить за реакциями вашего ребенка, включая невербальное общение, такое как мимика. Обязательно делайте перерывы для отдыха и регулируйте параметры по мере необходимости, чтобы повысить комфорт и переносимость.

ОБЩЕЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИАПАЗОНУ

1) АМПЛИТУДА

Относится к расстоянию, на которое перемещается пластина, измеренному в мм, которое переводится в степень перемещения тела. Начните с низкой амплитуды (положение ступни / руки / тела), увеличивайте по мере переносимости. Узкое положение (ближе к центру тарелки) = проще; более широкое положение = тяжелее.

2) ЧАСТОТА

Относится к скорости, с которой движется пластина, измеряется в Гц. Начните со среднего уровня, постепенно переходите к более низкому / более высокому уровню в зависимости от целей.

Как правило, более медленные и более быстрые частоты являются более сложными. Самые низкие скорости (однозначные числа) вызывают большее смещение, что усложняет балансировку. Более высокие скорости (выше 15 Гц) вызывают большую мышечную активацию и должны выполняться постепенно.

ЧАСТОТА

5-9 Гц: Идеально для: тренировки равновесия

10-15 Гц: Идеально для снятия боли, растяжения, общего расслабления.

16+ Гц: Идеально для: укрепления, неврологического, кровообращения, лимфатических, скелетных и эндокринных эффектов.

* Эффекты кровообращения будут происходить во всех диапазонах, однако более высокие диапазоны вызывают большую активацию мышц. Это приводит к более сильным мышечным сокращениям, которые создают перекачивающее действие, которое увеличивает циркуляцию крови и лимфы.

3) ВРЕМЯ:

НАЧНИТЕ С КОРОТКИХ ПЕРЕДАЧ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ И ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОПУСТИМА.

30-секундной тренировки WBV может быть достаточно, в зависимости от упражнения. Прежде чем выполнять определенные упражнения или движения, дайте ребенку время привыкнуть к ощущению вибрации. Дайте время привыкнуть к вводным позициям. Общая продолжительность использования будет варьироваться в зависимости от толерантности ребенка к WBV и общей выносливости. Подходящей целью для первых нескольких использований может быть от 3 до 5 минут (после того, как вводная программа освоена), поддерживая консервативные амплитуды и частоты. Хотя нет конкретных ограничений на общую продолжительность использования, достаточно 10-15-минутного сеанса. Общая продолжительность

будет зависеть от выносливости и общей переносимости ребенка. Помните, что меньше значит больше - тело работает усерднее, чем вы думаете!

4) ПОДДЕРЖКА:

ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ПОДДЕРЖКУ, УМЕНЬШИТЕ НАСКОЛЬКО Подтяжки и обувь можно носить, если без них невозможно обеспечить безопасность или правильное положение, однако имейте в виду, что это ограничит количество вибрации, передаваемой на мышцы. Помните о способах изменения контакта с пластиной для улучшения толерантности - например, надеть носки или положить на тарелку тонкий коврик для йоги. Проконсультируйтесь с терапевтом (ами) вашего ребенка и хирургом для получения дополнительных рекомендаций.

Акклиматизация к вашему Hypervibe

- Выполняйте эту программу, пока ваш ребенок не почувствует себя комфортно с ощущением вибрации. Прежде чем переходить к конкретным упражнениям в этих позах, убедитесь, что ваш ребенок может принимать и переносить каждую позицию (насколько это применимо / насколько возможно).

1. СИДЕНИЕ НА СТУЛ, С НОГАМИ НА ПЛАТФОРМЕ.

| | |
|---|--|
| ЧАСТОТА: Протестируйте все диапазоны: 5-9 Гц, 10-15 Гц, 16+ Гц - для адаптации к вибрации. | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| АМПЛИТУДА (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): На ширине бедер; протестируйте более узкие / широкие позиции, чтобы оценить различия. | ПРИЛОЖЕНИЯ: Общее ощущение вибрации, расслабления, снятия боли, улучшения кровообращения в мышцах голени и стопы, мягкого укрепления мышц голени, растяжения задних ног: например, разогните колени и положите пятки на пластину для растяжки подколенного сухожилия. Узкое положение (ближе к центру тарелки) = проще; более широкое положение = тяжелее. |

2. СТОЯНИЕ НА ПЛАТФОРМЕ.

| | |
|---|---|
| ЧАСТОТА: Разминка: 10-15 Гц Прогрессия: 16+ Гц | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| АМПЛИТУДА (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): Разминка: ноги на ширине плеч, узкое положение для повышения комфорта / переносимости. Прогресс: начните с ног ближе к центру, расширяйте их по мере допуска, чтобы усложнить задачу. | ПРИЛОЖЕНИЯ: Общий опыт ощущения вибрации, тренировка позы для облегчения сокращения корпуса, укрепление ног, растяжение ног и туловища / расслабление мышц ног и поясницы, уменьшение спастичности, упражнения на равновесие. Узкое положение (ближе к центру платформы) = проще; более широкое положение = тяжелее. |

3. СИДЕНИЕ НА ПЛАТФОРМЕ.

| | |
|---|--|
| ЧАСТОТА: Массаж поясницы / общее расслабление: 10-14 Гц Массаж подколенного сухожилия и глутеального сустава: 18-22 Гц Облегчение запора: 10-14 Гц (* некоторые предпочитают 18-22 Гц - зависит от пользователя). | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| АМПЛИТУДА (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): Сядьте в центр Hypervibe. | ПРИЛОЖЕНИЯ: Общее ощущение вибрации, уменьшение боли в пояснице, общее расслабление, подвижность позвоночника, подвижность бедер, растяжка нижней и верхней части тела, тренировка позы, укрепление кора и верхней части тела, упражнения на равновесие сидя, стимуляция кишечника для облегчения запоров. |

4. ЧЕТВЕРЕНЬКИ (РУКИ НА ПЛАТФОРМЕ, НА КОЛЕНАХ НА ПОЛУ ИЛИ ПЛАТФОРМЕ / БЛОКЕ; РУКИ НА ПЛАТФОРМЕ / БЛОКЕ, НА КОЛЕНЯХ НА ПЛАТФОРМЕ).

| | |
|--|--|
| ЧАСТОТА: Разминка: 10-15 Гц Прогрессия: 16+ Гц АМПЛИТУДА | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): Руки на плите, колени на коврикe - или - положение на коленях на плите, колени на ширине плеч, руки на платформе / блоке (отрегулируйте положение для повышения комфорта). | ПРИЛОЖЕНИЯ: Общий опыт ощущения вибрации, функционального укрепления и растяжения для верхних и нижних конечностей и ядра. |

5. ЛЁЖА НА СПИНЕ, НИЖНИЕ НОГИ НА ПЛАСТИНЕ (Лежа на спине на коврикe для йоги) * БОНУСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

| | |
|--|---|
| ЧАСТОТА: 10–14 Гц * увеличивайте по желанию / по мере допуска. | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| АМПЛИТУДА (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): Голени параллельны пластине (узкие / расширенные для повышения комфорта и выносливости). | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. ПРИЛОЖЕНИЯ: Расслабление поясницы, прямой массаж икроножных мышц * перекатывание ног внутрь и наружу. |

6. СКЛОННЫЙ (ЛИЦОМ ВНИЗ, БЕДРА НА ПЛАСТИНЕ, ВЕРХНЯЯ ПОДДЕРЖКА ТЕЛА) * БОНУСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

| | |
|---|--|
| ЧАСТОТА: 18–22 Гц * увеличиваются по мере допуска / уменьшаются по желанию. | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1-2 мин. |
| АМПЛИТУДА (ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ): Бедрa параллельны пластине, корпус опирается на платформу / блок. | ПРИЛОЖЕНИЯ: Для прямого массажа бедер, растяжения квадрациклов и сгибателей бедра, растяжения поясницы. * При выполнении четвероногих с ногами на плите или лежа на животе для этого положения требуется блок или платформа, на которые можно опираться туловищем и верхней частью тела. Пропустите этот пункт, если он вам недоступен. Nupervibe предлагает комбинацию ступеньки и коврика, однако она предназначена в первую очередь для использования с блоком |

| | |
|--|---|
| | G17, поскольку его размеры соответствуют высоте этой платформы. |
|--|---|