



## ВЫШЛИ В ПРОКАТ

Могут ли простые пластиковые роллы заменить ручной и аппаратный массаж? Фитнес-активист и героиня светской хроники «Татлера» Марина Изилова — о моде на миофасциальный релиз.

**Э**ксперименты над своим телом — мое давнее хобби. Чего стоит хотя бы тестирование новых тренажеров, похожих на пыточные машины, — кому еще «Татлер» мог поручить такое? В моем анамнезе есть и высокоинтенсивные табата-тренировки, и какое-то ответвление йоги, включающее в себя танцевальные и анималистические движения, а случившееся год назад увлечение пилатесом и вовсе переросло в обучение в международной школе Polestar Pilates. С ним на меня посыпалось огромное количество информации о человеческой анатомии, физиологии, двигательных паттернах. Волна велнеса принесла с собой новые открытия, знакомства и семинары. Так, на одной из онлайн-платформ я добрела до миофасциального релиза (МФР) —

техники расслабления и самомассажа мягких тканей. Чтобы было понятнее, что такое фасция, проведу небольшую виртуальную диссекцию. Фасцию вы видите каждый раз, когда готовите куриные грудки для своего идеально сбалансированного обеда. Это та самая тонкая пленка, которая покрывает мышцы, сухожилия, органы, сосуды и нервы. В норме фасции всегда должны оставаться эластичными и подвижными, но с течением жизни они эту эластичность теряют, ограничивая движения и сжимая сосуды. Именно благодаря фасции наши мышцы могут мягко скользить относительно друг друга. Эта ткань играет решающую роль в поддержке положения тела в пространстве и распределении движения. Стресс, малоподвижный образ жизни и силовые тренировки накапливают в теле избыточное на-

пряжение. Именно из-за этого фасция перестает получать питание, теряет влагу и становится жесткой. Появляются мышечные боли, меняется осанка, мягкие ткани теряют эластичность. Если сжать сухую губку, прикоснуться ею к воде и постепенно начать разжимать, то можно увидеть, как она наполняется не только с края, но и по всей площади. То же самое происходит в нашем теле, когда мы сдавливаем ткани и медленно их отпускаем. Для создания давления в техниках МФР используется вес собственного тела и различные аппликаторы — роллы и мячи всевозможных размеров. К моменту знакомства с МФР у меня уже был дома гладкий жесткий ролл из пенного материала — он используется в некоторых упражнениях в пилатесе. Новичкам и страдающим от сильной боли в мышцах лучше использовать мягкий. А пластиковые рифленые рекомендуются продвинутому пользователю, а также тем, чей вес приближается к ста килограммам.

**С**мысл упражнений — в подкладывании ролла или мяча под определенную часть тела и медленном прокатывании по нему. Так фасция получает свою порцию жидкости (как губка) и моментально меняет свойства. Удовольствие от таких манипуляций поначалу получают не все. Если редко ходите на массаж, попробуйте прокатиться по роллу, скажем, передней или внешней поверхностью бедра — и все поймете.

Вадим Титовский, тренер и реабилитолог фитнес-консьерж-сервиса To Be Perfect, говорит, что с помощью релиза можно не только уменьшить боли, но и напомнить нашему перегруженному многозадачностью мозгу о какой-то «забытой» части тела, увеличить диапазон движений, улучшить осанку. «Начинать заниматься лучше с тренером, хорошо знающим анатомию, и желательно индивидуально, — призывает Вадим. — В зависимости от задачи он поможет подобрать правильный ролл, длительность и интенсивность упражнений. При болевых синдромах они длятся не более девяноста секунд при шкале боли от нуля до трех (при максимуме десять). Расслабляющая техника допускает боль в диапазоне от пяти до семи. Если нет противопоказаний, заниматься можно хоть каждый день».

Мастер-тренер World Class Александр Кулиш для занятий использует не только роллы, но и мячи с вибрацией и даже чугунные гири. «С помощью вибрации можно отвлечь мозг от неприятных ощущений во время прокатывания по мышцам и добиться их комфортного расслабления, — объясняет спортсмен. — Также эта техника улучшает кровообращение, лимфоток и питание тканей, избавляет от чувства стянутости и напряженности мышц, успокаивает нервную систему. А для любительниц высоких каблуков она просто must!»



Марина Изилова  
на тренировке  
в World Class.



## «С ТЕЧЕНИЕМ ЖИЗНИ ФАСЦИИ ТЕРЯЮТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, ОГРАНИЧИВАЯ ДВИЖЕНИЯ И СЖИМАЯ СОСУДЫ».

Илья Михаленко, мануальный терапевт, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине Европейского медицинского центра, рекомендует МФР и для быстрого разогрева перед тренировкой (чтобы снизить риск травм), и для профилактики появления мышечной боли после. А можно ли улучшить результаты при подготовке, например, к марафону? «Можно, но не нужно надеяться, что такой самомассаж волшебными свойствами, — комментирует специалист. — Лучше использовать его как дополнение к основным тренировкам и как инструмент восстановления длины и эластичности мышц».

Раз такое мощное воздействие можно самостоятельно оказывать практически на все мягкие ткани, то, наверное, можно забыть про мануального терапевта? «К сожалению, нет», — возвращает меня на землю доктор Михаленко. Как нельзя заменить ручной или аппаратный массаж, ту же «Эндосферу» или LPG — техники не взаимозаменяемы. Однако усилить их эффект с помощью роллов можно в разы. Но это еще не все. «Если применять МФР не только как разминку или заминку, но и внедрять между подходами во время силовой тренировки, она будет более качественной», — говорит тренер Ostudio by Nadya Obolentseva Ирина Мирохvatова. Ирина уже более пятнадцати лет использует роллы и мячи разной степени жесткости для работы с фундаментом нашего тела — стопами, для снятия точечных зажимов и совмещает релиз со стретчингом. «Прокатав зажатые мышцы, ограничивающие движение, можно улучшить гибкость и амплитуду растяжки, — добавляет Мирохvatова. — И, к примеру, быстрее сесть на шпагат».

Во время своего первого самостоятельного онлайн-занятия я проявила такую усидчивость, что ночью спала как младенец. Однако наутро казалось, что меня растоптал слон. Так что мои эксперименты с роллами закончены. Теперь все строго по протоколу. ❖