

OSNOVE FILOZOFIJE BODY TEHNIKE

Filozofija Body tehnike

- Razvija se 90-tih god. kroz vježbanje u vodi koje Ana-Marija Jagodić Rukavina, mr. spec. prenosi u rad u teretani na aerobik satove, individualne treninge, rehabilitaciju i u radu sa sportašima
- Filozofija Body tehnike strukturirana je 2000. godine i dokazana stručnim i znanstvenim radom
- aerobika, aqua aerobika i klasični pilates
- aktivnost umjerenog intenziteta

- Utjecaj na sve komponente zdravstvenog fitnessa :

1. mišićno - koštani status
2. kardio - respiratorni sustav
3. senzo -motoričke sposobnosti
4. tjelesni sastav

Svrha i cilj treninga Body tehnike

- Filozofija Body tehnike isključuje definiciju "unaprijed propisanog sustava vježbi"
- Prilagodljiva je, osluškuje individualne potrebe vježbača
- Poboljšanje cjelokupnog zdravlja
- Dovođenje tijela u optimalan balans uz edukaciju klijenta

Body tehnika vs. ostale tjelesne aktivnosti:

- Disanje
- Dinamičnost izvedbe
- Povezanost pokreta u cjelinu (fluidnost)
- Amplituda pokreta
- NABOJ

SPECIFIČNOSTI BODY TEHNIKE (6 specifičnosti)

1. Princip cjelovitosti

- Ne postoje dvije iste osobe- građom, motorikom, inteligencijom i motivacijom
- Individualiziran set vježbi
 - ✓ Glavni cilj: Povratak tijela u optimalnu posturu – izjednačen omjer snažerih i istežajućih sila u mišiću koji omeđuju zglob

2. Princip raznovrsnosti

- Svaki sat predstavlja nove neuro-muskularne izazove!
- Upotreba različitih rekvizita
- Preko 3000 standardiziranih vježbi Body tehnike

Ravnine i nazivi pokreta po zglobovima:

- a) SAGITALNA- svi pokreti fleksije i ekstenzije u pojedinim zglobovima

- b) FRONTALNA- pokreti abdukcije, adukcije, laterofleksije, elevacije, depresije, protrakcije, retrakcije

- c) TRANSVERZALNA- pokret rotacije i cirkumdukcije

5. STAJAĆA POZICIJA

- svjesnost o pravilnom držanju
- razumijevanje vanjskih sila na zglobove u uspravnom položaju
- efikasnija aktivacija mišićnih grupacija u svakodnevi
- ispravljanje loših držanja
- brži rezultati uspostavljanja narušenog mišićnog disbalansa

SPECIFIČNOSTI STAJAĆE POZICIJE:

- Veliki opseg kretanja svakog zgloba
- Mogućnost efikasnijeg "kontriranja" gravitacijskim silama kroz vertikalno gibanje po cijelom kinetičkom lancu za uspješan odgovor na gravitacijsku silu i bolji energetske protok tijelom
- Aktivacija većeg broja motoričkih jedinica
- Uključivanje srčano- žilnog sustava u dugotrajan režim rada

7 ZGLOBNIH SUSTAVA

1. Stopalo i gležanj
2. Koljeno
3. Zdjelica (kuk)
4. Rebra
5. Lopatice
6. Ramena
7. Vrat

VJEŽBE BODY TEHNIKE U STAJANJU:

1. LEPTIR (*aktivna grbica)

2. POVLAČENJA (*polariteti Body tehnike- pravilo točke)

3. KRUŽENJA (*ishrana diskova 3 ravnine)

4. RATNIK (*stabilizacija vs. mobilnost)

5. GNJURAC (*aerobna komponenta)

VJEŽBE BODY TEHNIKE U SJEDU I KLEKU:

1. KARIKE (*intra abdominalni tlak)

2. LEPEZA (*neutralna vježba)

3. SKIJAŠ (*prijelazna vježba)

4. KLACKALICA (*jezik na nepce)

5. KATAPULT (*pokretljivost gležnja)

VJEŽBE BODY TEHNIKE U LEŽANJU:

1. ŠULJANJE PRSTIMA I PETOM (*komunikacija fleksora trupa)

2. CVIJET (*fascijalno otvaranje)

3. JEDNONOŽNO KRUŽENJE (*stabilnost zdjelice- kuk, noga)

4. DIZALICA (* naboj i snaženje bez pokreta)

5. KUKA (*izravnata lordoza)

METODIKA INDIVIDUALNOG I GRUPNOG OBUČAVANJA

Individualni pristup i način rada se po mnogočemu razlikuje od grupnog počevši od:

ciljeva i programa sata, strukture sata, opterećenja sata, korištenja sprava i rekvizita, angažmana instruktora, napredovanja polaznika.

1. Trajanje sata 60 minuta:

UDS: body spinning 10-15 minuta

GDS: mat work; strojevi; rekviziti 30-40 minuta

ZDS: istezanje; manipulacija; masaža 10 minuta

2. Opterećenje

a) fiziološko opterećenje: fs raste, dosiže plato kroz glavni dio sata i zatim opada

b) psihološko opterećenje: izrazito u završnom dijelu sata

c) intelektualno opterećenje: maksimalna koncentracija tijekom cijelog sata

3. Rezultati

Nakon 2 do 4 sata se osjete, nakon 8 do 10 se vide

4. Angažman voditelja

- objašnjavanje i opisivanje uz korištenje vizualizacija

- usmeno i taktilno ispravljanje grešaka -asistencija

- demonstracija

5. Mikropauze

- minimalno 2, maksimalno 5

6. Glazba

- kao pozadina

Grupni rad u Body tehnici zahtijeva male grupe od maksimalno 8 polaznika. Grupe mogu biti intenzitetski razdijeljene na 3 nivoa (niski- srednji- visoki). Osim po intenzitetu, mogu se razlikovati prema dobnim skupinama ili prema posebnim potrebama (trudnice, muška populacija...). Nevezano za polaznike, grupni sat također ima posebno zadan cilj i program sata, strukturu i opterećenje sata. Osim toga, zahtijeva puno veći angažman instruktora u odnosu na individualni sat kako u fizičkom tako i u umnom smislu.

1. Trajanje sata 45 minuta:

UDS: stojeća pozicija 10 do 15 minuta

GDS: sjedeća; ležeća pozicija 30 do 40 minuta

ZDS: klečeća; stojeća pozicija 5 minuta

2. Opterećenje

a) fiziološko opterećenje: fs raste, dosiže plato i zatim opada

b) psihološko opterećenje: visoko tijekom cijelog sata

c) intelektualno opterećenje: ovisi o individualnoj motiviranosti, angažiranosti i karakteru osobe

3. Rezultati

Nakon 6 do 8 sati se osjete, nakon 12 do 15 se vide

4. Angažman voditelja

- Demonstracija

- Objašnjavanje

- Ispravljanje grešaka bez asistencije

5. Mikropauze

Maksimalno 1- grupni rad prema filozofiji Body tehnike mora biti tečan, bez prekida kroz svih 45 minuta vježbanja

6. Glazba

Stimulativna, vježbe uglavnom prate ritam

Metodički principi Body tehnike:

Princip jasnoće:

Jasno i razumljivo se izražavati

Princip zornosti:

Demonstracija mora isticati bitne naglaske u pokretu

Princip svjesnosti:

Vježbač mora znati koje mišiće kada aktivira

Princip aktivnosti:

Instruktor je odgovoran za stupanj mentalne i fizičke angažiranosti vježbača

Princip postupnosti:

Od jednostavnijih k složenijim kretnim strukturama, od sporijeg prema bržem tempu

Princip raznovrsnosti:

Svaki sat je različit u odnosu na vježbe, cilj, tempo, rekvizite, muziku, atmosferu.....

Princip praktične primjenjivosti:

Educirati vježbača za vrijeme vježbanja kada i kako vježbu koristiti u svakodnevnom životu

Princip svestranosti:

Cilj svake vježbe je imati kondiciju uz izdržljiv, snažan i fleksibilan mišić

Princip zdravlja:

Na prvome je mjestu zdravstveni učinak svake vježbe

***Metoda vizualizacije-** slikovito objašnjavanje i približavanje zadane kretnje klijentu

Predavači:

Ana Marija Jagodić Rukavina, mr.spec.

Začetnik i inovator Body tehnike, stručno – pedagoški voditelj Kineziološkog učilišta body tehnike. Vanjski suradnik na Kineziološkom fakultetu.

Karlo Šimanović, prof.

Master Body instruktora

Atja Begonja, prof.

Pripravnica za Master Body instruktora

Vrijednost filozofije Body tehnike potvrđena je kroz bogato iskustvo stečeno kroz rad s raznovrsnom populacijom (sportaši, djeca, trudnice, rekreativci...), kroz brojne stručne i znanstvene radove gore navedenih profesora objavljene u raznovrsnim zbornicima Kineziološkog fakulteta te knjizi "Body tehnika- Naučite slušati svoje tijelo" autorice Ana Marije Jagodić Rukavina.

Cjelokupna edukacija programa usavršavanja Body instruktora:

0. Teoretska osnova bazičnih (stručnih) predmeta

1. Osnove Body tehnike bez rekvizita

2. Osnove Body tehnike utezima i drvenim rekvizitima

3. Osnove Body tehnike loptama.

4. "Body slim" program sa spinning biciklima i akupresurnim rekvizitima

5. Napredni Body tečaj elastičnim otporima

6. Body tehnika u radu sa specifičnom populacijom (djeca, adolescenti, trudnice)

7. Ispit