

# 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 snažećih 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

---

---

---

---

### 3. Princip zabave

- Visoka razina tjelesne izvedbe MORA biti PRIORITET
  - Vježbe stabilizacije i ravnoteže
- ✓ Visoko psihološko opterećenje odgađa pojavu monotonije, dosade i brze adaptacije!

---

---

---

---

---

### 4. Primjenjivost u rekreaciji, rehabilitaciji i vrhunskom sportu

#### PRIMJENJIVOST U REKREACIJI:

- Kralješnička pokretljivost u svrhu ishrane međukralješničkih diskova
- 3 osi kretanja
- Kompenzacija suvremenog načina života

#### Mišićne skupine koje naglašava filozofija Body tehnike:

1. Stopala
2. Mišići zdjelice
3. Posturalni mišići
4. Spinohumeralna mišićna skupina
5. Subokcipitalna regija

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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

---

---

---

---

## PRIMJENJIVOST U REHABILITACIJI:

Najčešća loša držanja:

1. Kifotično + FHP
2. Lordotično
3. Skoliotično
4. Ravna leđa (flat back)
5. Pomaknuta leđa (sway back)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Glavna razlika između **lošeg držanja** i **deformacije** ovisi o tome je li promjena

a) funkcionalna

---

---

b) strukturalna

---

---

## PRIMJENJIVOST U VRHUNSKOM SPORTU:

- Korekcija disbalansa
- Nadopuna trenažnom ciklusu
- Metoda oporavka

---

---

---

## 5. STAJAĆA POZICIJA

- svjesnost o pravilnom držanju
- razumjevanje 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 energetski 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

---

---

---

## 6. AEROBNA KOMPONENTA

- Da bi zadovoljili sve komponente zdravstvenog sustava NE SMIJEMO izostavljati aerobni segment
- U grupnom obliku rada- aktivacija velikih mišićnih skupina kroz velike amplitude pokreta bez mikropauzi

---

---

---

---

---

---

---

Body tehnika usmjerena je na poticanje cjelovitog razumjevanja pokreta s naglaskom iz unutra prema van. Baza se nalazi u unutrašnjoj jedinici trupa (zdjelično dno, TVA, multifidi i dijafragma) i 3 sloja trbušnih mišića

### 3 SLOJA TRBUŠNIH MIŠIĆA:

1. Površinski sloj:
  - a) m. rectus abdominis – ravni trbušni
  - b) m. obliquus externus – vanjski kosi
2. Središnji sloj:  
m. obliquus internus- unutarnji kosi
3. Duboki sloj:  
m. trasverzus abdominis- TVA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## TEMELJI FILOZOFIJE BODY TEHNIKE U GRUPNOM RADU

### 4 RAZINE

1. Predvježbe po zglobnim sustavima
2. Jednostavne vježbe (svaka vježba u jednoj ravnini)
3. Velike amplitude pokreta, kombinacija više ravnina (ne nužno!), strukturalno složene, aerobna komponenta
4. Ravnoteža!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### VRSTE ASISTENCIJA:

1. U obliku **OTPORA**

---

2. Uz povećanje **AMPLITUDE**

---

3. **CILJ** u prostoru

---

4. **NEUROLOŠKO** osvještavanje

---

## 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; mašine; 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

Vidljivi 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 zahtjeva 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 zahtjeva puno veći angažman instruktora u odnosu na individualni sat kako u fizičkom tako i u umnom smislu.

### 1. Trajanje sata

45 minuta:

UDS: stojeće 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 ka 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 instruktor

### **Atja Begonja, prof.**

Pripravnica za Master Body instruktora

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

## **Cjelokupna edukacija programa usavršavanja Body instruktor:**

1. Teoretska osnova bazičnih (stručnih) predmeta
2. Osnove Body tehnike bez rekvizita
3. Osnove Body tehnike utezima i drvenim rekvizitima
4. Osnove Body tehnike loptama.
5. "Body slim" program sa spinning biciklima i akupresurnim rekvizitima
6. Napredni Body tečaj elastičnim otporima
7. Body tehnika u radu sa specifičnom populacijom (djeca, adolescenti, trudnice)
8. Ispit