



Руководство пользователя

Bodhi Suspension System™

Система Bodhi Suspension System™ компании Balanced Body позволяет идеально сочетать точность и принципы движения Пилатес с возможностями подвешенного тренинга. Отклонение выравнивания тела относительно вектора силы тяжести мгновенно активизирует глубокие мышцы-стабилизаторы «центра» и позволяет развить интегрированную силу всех мышц тела и динамическую гибкость. Система Bodhi Suspension System имеет четыре точки подвески тела, что обеспечивает максимальные возможности тренинга стабильности и проприоцепции, сохраняя при этом многочисленные возможности для творческого подхода к созданию функциональных тренировок. Познакомьтесь с основными упражнениями и методикой создания сбалансированных последовательностей упражнений при помощи уникальной системы треков Balanced Body. Петли Bodhi – это идеальное дополнение к занятиям Пилатес или индивидуальному тренингу. Они позволяют выполнять новые упражнения на развитие силы, баланса или стабильности, а также вновь разжечь и поддерживать интерес к занятиям клиентов студии Пилатес.

Семинар для инструкторов Bodhi включает:

- Практическое занятие по обучению и выполнению упражнений для верхней, нижней части тела и мышц «центра» в различных положениях относительно точки подвески и нескольких подвесных точек (1-4 подвесные точки)
- Иллюстрированный раздаточный материал с примерами всех категорий упражнений.
- Система треков Balanced Body, которая позволяет легко и быстро создавать новые программы занятий.

Обучающий семинар для инструкторов Bodhi предоставляет новые инструменты для расширения Вашей практики, увлекательных занятий и создает новые возможности для укрепления Вашего здоровья и здоровья Ваших клиентов.

Что такое подвесная система Bodhi ?

Слово Bodhi является производным от слова на Санскрите, которое означает «пробуждение». Подвесная Система Bodhi «будит» Ваше тело, стимулируя несколько систем одновременно. Среда Bodhi взаимодействует с силой тяжести совершенно новыми необычными способами. Система Bodhi была разработана Хитой Уаят (Khita Whyatt) в качестве функционального инструмента для фитнеса и средства ее собственной реабилитации после разрушительных последствий автокатастрофы, которая привела к повреждению мозга. Две независимых точки подвески системы сверху и четыре подвесные точки снизу для конечностей тела обеспечивают уникальную вариативность, возможности для творчества в применении для комплексных динамических тренировок всего тела.



Техника безопасности упражнений с петлями Bodhi

Перед использованием петель Bodhi проверьте следующих элементы в целях безопасности тренировки:

1. Проверьте, чтобы петли Bodhi были правильно закреплены в точке подвески сверху, при монтаже был использован анкер, соответствующий рекомендациям компании Balanced Body, и этот анкер был установлен правильно.
2. Проверьте, чтобы шнуры-аксессуары были правильно прикреплены к петлям, и при нагрузке на них они надежно фиксировались.
3. Прикрепите петли и рукоятки к шнурам-аксессуарам в соответствии с инструкциями.

Осмотрите петли, рукоятки, шнуры-аксессуары, канаты и анкер на предмет износа и замените их в случае необходимости.



Работа на петлях Vodhi со специальными группами населения

Будьте особенно осторожны при работе с клиентами с нижеперечисленными особенностями:

- **Остеопороз:** проявляйте особую осторожность при выполнении упражнений на Баланс и Подвижность, чтобы минимизировать риск падений. Фокусируйте внимание на вертикальном нейтральном положении тела и выполнении комплексных упражнений для всех мышц тела, которые развивают функциональные навыки. Минимизируйте нагрузку и давление на позвоночник и сведите к минимуму все упражнения, которые нагружают позвоночник при сгибании, вращении и боковом скручивании.
- **Беременность:** после 4-месячного срока беременности минимизируйте выполнение упражнений в наклонном или горизонтальном положении. Проявляйте особую осторожность при выполнении упражнений на Баланс и Подвижность, чтобы минимизировать риск падений. Проявляйте осторожность при нагрузке на лобковую кость при растяжении приводящих мышц бедра. Фокусируйте внимание на развитии функциональной силы и правильных моделей движения для верхней и нижней частей тела, и оптимизации правильной осанки по мере ее изменения.
- **Ограниченный баланс:** Для клиентов с ограниченными возможностями баланса подбирайте соответствующие упражнения. В групповых классах избегайте выполнения упражнений, которые небезопасны для клиентов при их самостоятельном выполнении.
- **Прочие проблемы:** Специфические меры предосторожности указаны для каждой категории упражнений.



Система треков Balanced Body

Компания Balanced Body разработала систему программирования, которая разбивает упражнения на отдельные категории, что значительно упрощает задачу создания последовательностей упражнений для новых классов. Система треков Balanced Body позволяет создавать план занятия, просто выбирая отдельные упражнения из каждого трека (категории), чтобы создать полноценную программу тренировки. Если Вы хотите фокусировать Ваше внимание на развитии определенного навыка или области тела, выберите упражнения из 2-3 категорий, чтобы создать узконаправленную программу тренировки. Программа семинара для инструкторов Bodhi включает примерные последовательности упражнений, который помогут Вам начать самостоятельно проводить классы с петлями Bodhi.

Треки (категории) упражнений с петлями Bodhi данного Семинара включают:

Track 1 – верхняя часть тела в положении стоя

Track 2 – нижняя часть тела в положении стоя

Track 3 – планка

Track 4 – разгибание

Track 5 – «мостик» (подвижность и сила)

Track 6 – подвижность позвоночника

Track 7 – полная подвеска тела

- Дополнительные треки (категории) включены в программу полного 2-дневного семинара для инструкторов Bodhi.



Принципы сбалансированного движения Balanced Body:

Компания Balanced Body разработала и идентифицировала принципы движения, которые являются ключевыми элементами в понимании, наблюдении и инструктаже комплексного движения. Принципы сбалансированного движения Balanced Body включают:

- Понимание комплексного движения всего тела
- Дыхание
- Интеграция мышц «центра»
- Подвижность позвоночника и Сила
- Сила мышц верхней части тела и Баланс
- Оценка и выравнивание
- Сила мышц нижней части тела и Баланс
- Динамическая растяжка и расслабление

Все вышеперечисленные принципы имеют одинаково важное значение при дизайне, внедрении и совершенствовании динамичных тренировочных программ, которые приводят к впечатляющим результатам. Мы настоятельно рекомендуем Вам принять участие в одном из семинаров, посвященных Принципам сбалансированного движения, для их дополнительного изучения. Тем не менее, для данного семинара и в качестве вступления к программированию тренировок Bodhi и Принципов движения, мы будем фокусировать внимание преимущественно на Интеграции мышц «центра» и Наблюдении за нейтральным положением тела в движении, так как они имеют ключевое значение при тренировках с использованием петель Bodhi.

Интеграция мышц «центра»

Внутренняя группа – transversus abdominis, multifidus, мышцы тазового дна, диафрагма.

Внешняя группа включает:

Передние косые мышцы – внешние косые мышцы, внутренние косые мышцы, приводящие

Задние косые мышцы – latissimus dorsi, gluteus maximus

Задняя система – gastrocnemius, soleus, задняя поверхность бедра, мышца-разгибатель спины

Боковая система – приводящие и отводящие мышцы бедра, опорные мышцы боковой поверхности корпуса (косые, latissimus dorsi, quadratus lumborum)

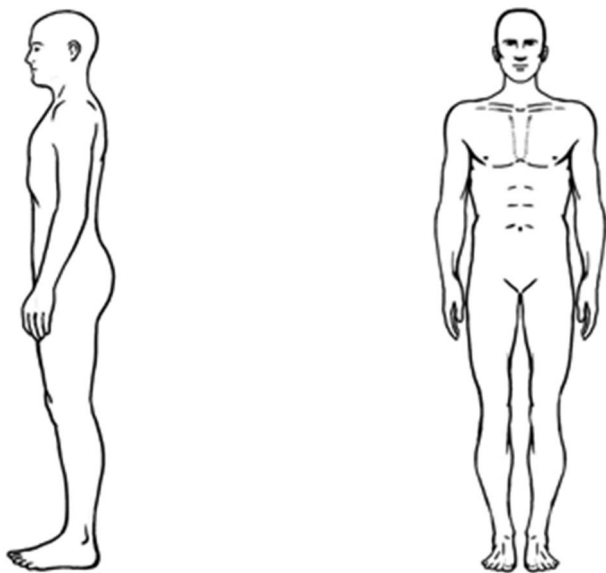


Нейтральное выравнивание тела в положении стоя

В нейтральном положении стоя размещение трех центров тяжести (голова, грудная клетка и таз) играет огромную роль. В нейтральном положении все эти три центра тяжести располагаются один над другим, ноги в выпрямленном положении находятся под тазом, создавая надежную опору и контакт с полом.

Вид сбоку: с боковой стороны мы можем наблюдать одну вертикальную линию - ухо располагается над центром плеча, центр плеча находится на одной линии с центром грудной клетки, центр грудной клетки находится над центром таза, центр таза – на одной линии с коленом, и линия от колена до стопы проходит непосредственно в передней части голеностопного сустава.

Вид спереди: при взгляде на переднюю часть тела мы можем наблюдать горизонтальные линии. Обращая внимание на выравнивание горизонтальных линий относительно боковых сторон тела, мы можем сделать выводы, в каких частях тела, возможно, находится дисбаланс. Наблюдайте расположение глаз, ушей и плечей. Взаимное расположение нижних ребер и тазовых костей, коленей и лодыжек содержит информацию о наличии баланса/дисбаланса правой и левой стороны тела. Наблюдение за стопами, как они равномерно и крепко стоят на земле, или, наоборот, отклоняются в правую или левую сторону, также дает прекрасную возможность отметить наличие баланса/дисбаланса в теле.





Track 1: Верхняя часть тела в положении стоя

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Выравнивание, Сбалансированная сила мышц центра за счет активации внешней и внутренней группы мышц, Баланс и проприоцепция, Укрепление мышц верхней части тела

Исходное положение:

Для выполнения всех упражнений для верхней части тела в положении стоя необходимо, чтобы длина рукоятей была отрегулирована по длине рук, а длинные петли отрегулированы на уровне середины икроножных мышц.

Выполнение движения (описание активация мышц «центра» и внешней группы мышц):

Первый раунд:

В положении стоя под анкером или слегка впереди него, лицо обращено вперед. Отрегулируйте рукояти на уровне длины рук. Сделайте вдох, вытяните руки с рукоятями вперед и наклоните тело вперед. Удерживайте вытянутое нейтральное положение тела в наклоне вперед. Сделайте выдох, упритесь ладонями в рукояти и вернитесь в исходное вертикальное положение. Наблюдайте за тем, как мышцы «центра» поддерживают позвоночник по мере движения корпуса вперед относительно вектора силы тяжести.

Второй раунд:

Исходное вертикальное положение стоя. Отрегулируйте длину рукоятей на уровне длины рук, длина петель на уровне середине икроножных мышц. Отведите одну стопу назад и поместите ее в петлю. Выполните вдох, вытяните руки с рукоятями вперед и наклоните тело вперед. Наблюдайте как сместился баланс и как мышцы «центра» отреагировали на подвеску в трех точках.

Наблюдение: наблюдайте прямую линию в фронтальной и боковой плоскости, по мере того как тело отклоняется от вертикальной оси.

Ориентация анкера: Лицо обращено в сторону от анкера

Базовое движение: Rocking Arms/вытягивание рук вперед (подвеска в 2-х точках)

- Circles / Вращательные движения руками
- Chest Press / Жим от груди
- Single Arm / Движение одной рукой
- Cheerleader Arms / Движение “cheerleader” (одна рука выполняет движение вперед, другая – в сторону)
- Triceps Short head / Трицепс над головой

Подвеска в 3-х точках: Повторяйте выполнение упражнения, поместив одну стопу в длинную петлю позади тела.

Базовое движение: Arm Stretch /Вытягивание рук

Стартовое положение: из исходного положения Rocking Arms переместите опорную стопу вперед, руки окажутся над головой.

- Single Arm Stretch with and without rotation / Вытягивание одной рукой с/без вращения
- Chest Stretch / Растяжение грудной клетки



Ориентация относительно анкера: стоя боком к анкеру

Базовое движение: Lat Rock

- Triceps Side Press / Боковой жим на трицепс
- Side Bend Obliques / Боковое сгибание на косые мышцы

- Выполните второй подход с подвеской в двух точках



Стартовое положение: лицо обращено в сторону от анкера

Изолированные движения в области лопаток

- Rows – Narrow and Wide / Гребля – узкий и широкий хват
- Biceps Curls / Сгибание рук на бицепс
- Reverse Curls / Обратное сгибание
- Deltoid Curl / Сгибание на дельтовидные

- Выполните второй подход с подвеской в трех точках



Track 2: упражнения для нижней части тела в положении стоя

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Выравнивание, Сбалансированная сила мышц «центра» за счет активации внешней и внутренней групп мышц, Баланс и проприоцепция, укрепление мышц нижней части тела.

Положение относительно анкера: лицо обращено в сторону от анкера

Исходное положение – «планка» с упором на предплечья:

Встаньте под анкером, лицо обращено в сторону от него. Отрегулируйте длинные петли до положения кончиков пальцев. Поместите ваши предплечья в петли и отклоните корпус вперед с упором на канаты, пока ваше тело не будет образовывать прямую вытянутую линию в положении «планка».

Базовое движение: Elbow Plank / «планка» с упором на предплечья

- Calf Raises (Double Leg, Single Leg) / Подъем пяток на икрожные мышцы (одна нога или две ноги одновременно)
- Squats / Приседания
- Lunges / Выпады



Выпад в положении стоя – Исходное положение:

Лицо обращено в сторону от анкера. Отрегулируйте рукояти на уровне ладоней, захватите руками обе рукояти по отдельности.

Базовое движение: Push Off Lunge / выпад вперед

- Push Off lunge creating suspension / Выпад вперед в подвешенном состоянии
- Push Off Lunge – diagonals / Выпад вперед по диагонали



Базовое движение: Backward Stepping Lunge / выпад назад

- Backward stepping Lunge creating suspension / выпад назад в подвешенном состоянии
- Backward Stepping Lunge – heel raise and balance / Выпад назад – подъем стопы и баланс



Положение относительно анкера: стоя боком к анкеру

Сгибание ног в коленях – исходное положение:
Встаньте боком к анкеру. Сделайте шаг одной ногой в сторону от анкера и удерживайте одну рукоятку той рукой, которая находится ближе к анкеру.

Базовое движение: Knee Bends / Сгибание ног в коленях

- Knee Bends / Сгибание ног в коленях
- Tick Tock / Тик-так



Приседания – стартовое положение:

Встаньте лицом к анкеру

Базовое движение: Squat / Приседания

- Squat adding heel lift / Приседание с подъемом пяток
- Single Leg Squat / Приседание на одной ноге
- Airplane / Аэроплан



Track 3: Планка

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Выравнивание (лежа), сбалансированная сила мышц «центра» путем активации внешней и внутренней групп, укрепление мышц верхней части тела.

Положение относительно анкера:

Лягте на живот, стопы расположены непосредственно под анкером, лицо обращено в сторону от анкера.

Исходное положение:

Отрегулируйте длинные петли на уровне середины икроножных мышц, когда Вы стоите прямо под анкером между петлями, или на высоте 30-45 см. от пола.

Вариант 1: лягте на пол и поместите пальцы стоп или щиколотки в длинные петли. Упирайтесь коленями в пол, чтобы уменьшить нагрузку на нижнюю часть спины.

Вариант 2: сядьте на пол лицом к петлям. Поместите правую стопу в левую петлю, а левую стопу – в правую петлю. Ноги находятся в перекрещенном положении. Повернитесь в правую сторону, или в сторону той ноги, которая находится поверх другой, пока тело не окажется в горизонтальном положении лицом вниз.

Базовое движение: Hover / «зависание»

Исходное положение Hover: находясь в описанном выше исходном положении, упритесь предплечьями в пол, локти находятся точно под плечевыми суставами. Напрягите мышцы пресса, упритесь стопами в петли, поднимите ноги от пола и вытягивайте их в длину.

- Hover Rock
- Leg Fan
- Single Leg Fan
- Pike Quads



Базовое движение: планка

Исходное положение планки: находясь в описанном выше исходном положении, поместите ладони на пол точно под плечевыми суставами. Напрягите мышцы пресса, упритесь стопами в петли, поднимите колени от пола и выпрямите ноги, вытягивая их в длину.

- Plank Crunch / Скручивание в планке
- Plank Running / Бег в планке
- Oblique Crunch / Скручивание на косые мышцы (на рисунке)
- Full Pike



Track 4: Разгибание спины

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Подвижность позвоночника при разгибании

Положение относительно анкера:

Лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед за головой, ладони расположены прямо под анкером.

Исходное положение:

Отрегулируйте длинные петли на уровне щиколоток, когда вы стоите прямо под анкером и между двумя петлями, либо на высоте 20-30 см. от пола. Лягте лицом вниз и поместите ладони в петли. Это исходное положение упражнения «Лебедь» (Swan).

Примечание: так как при упоре ладонями в петли, они поднимутся вверх от пола, и это может привести к экстремальному сгибанию в плечевых суставах, будьте особенно внимательны при работе с клиентами с ограниченной амплитудой движения в плечевых суставах (опустите петли ниже, либо поместите ладони на пол).

Базовое движение : Лебедь

- Shoulder/Elbow Flexion and Extension /Сгибание и разгибание в плечевых и локтевых суставах
- Opposite Arm Reach / Вытягивание противоположной руки
- Swan Dive / Прыжок в воду ласточкой



Базовое движение: Child's Pose (поза ребенка)

Исходное положение Позы ребенка: из положения Swan/Лебедь отведите бедра назад к пяткам, сгибая нижнюю часть тела. Ладони по-прежнему остаются в петлях.

- Поза ребенка (боковое растяжение)
- Scapula Glides / Скользящие движения лопатками
- Extension / Разгибание
- Rotation / Вращение



Track 5: Мостик

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Подвижность позвоночника при разгибании

Исходное положение: Mobility Focus / Подвижность

Лягте на спину, голова находится прямо под анкером. Поместите подошвы стоп или щиколотки в длинные петли.

Исходное положение : Power / Сила

Лягте на спину, стопы расположены под анкером. Упритесь подошвами стоп или щиколотками в длинные петли.

Базовое движение: Bridge / Мостик

- Neutral Bridge / Нейтральный мостик
- Leg Fan
- Single Leg Fan
- Frog Leg / Лягушка



Track 6: Подвижность позвоночника

Принципы движения включают:

Дыхание, Активация мышц «центра», Подвижность позвоночника

Исходное положение:

Лягте на спину, голова находится под анкером. Необходимо отрегулировать длинные петли на высоте середины икроножных мышц или 20-30 см. от пола. Поместите ладони в петли.

Базовое движение: вытяжение позвоночника вперед

- Rolling like a Ball (на рисунке)
- Saw / Пила



Исходное положение:

Лягте на спину, стопы находятся под анкером. Необходимо отрегулировать длинные петли на высоте середины икроножных мышц или 20-30 см. от пола. Поместите подошвы стоп или щиколотки в петли.

Базовое движение: Roll UP

- Oblique Abdominals / Скручивание на косые мышцы
- Single Leg
- Criss Cross





Track 7: Полное подвешивание тела

Принципы движения включают:

Дыхание, Активацию мышц «центра», Укрепление мышц верхней части тела, Укрепление мышц нижней части тела, Баланс и проприоцепция, Интегрированное движение всего тела

Положение относительно анкера:

Встаньте прямо под анкером.

Исходное положение: полная подвеска тела в 2-х точках

Встаньте непосредственно под анкером. Отрегулируйте петли на уровне щиколоток или приблизительно на высоте 15-20 см. от пола. Захватите веревки ладонями на уровне выше головы. Поместите одну стопу в петлю, упритесь в нее, затем поместите вторую стопу в петлю. Если петли отрегулированы на низком уровне, вы можете стабилизировать свое положение, упираясь пальцами ног в пол. Когда вы поднимете пальца ног от пола, вы окажетесь в полностью подвешенном положении. Если петли отрегулированы на более высоком уровне, то это усложнит задачу, так как петли будут раскачиваться из стороны в сторону. В любом случае, фокусируйте внимание на том, чтобы занять нейтральное вертикальное положение под анкером и активируйте мышцы «центра» и мышцы внутренней поверхности бедра, чтобы стабилизировать ваше положение.

Базовое движение: Стойка в петлях (полная подвеска тела в 2 точках)

- Hip Abduction / Разведение ног
- Diagonal Leg Swings / Мах ногами по диагонали
- Squats In the Loops / Приседания в петлях

Исходное положение: полная подвеска тела в 4-х точках

Встаньте непосредственно под анкером. Отрегулируйте петли на уровне щиколоток или приблизительно 15-20 см. от пола, а рукоятки на уровне груди. Из положения Standing in the Loops / Стойка в петлях оторвите одну ладонь от веревки и захватите рукоятку. Переместите вес тела вперед и упритесь ладонью в рукоятку. Захватите ладонью вторую рукоятку и переместите вес тела вперед с упором на рукоятки. Чтобы усложнить выполнение данного упражнения, рукоятки могут быть отрегулированы на уровне талии. Это значительно увеличит наклон корпуса.

Меры предосторожности: при выполнении следующих упражнений и спуске с тренажера из положения полной подвески тела в 4-х точках, не позволяйте плечам уходить назад, так как Вы можете резко потерять равновесие. Нужно постоянно фокусировать внимание на наклоне корпуса вперед и упоре ладонями в петли.

Базовое движение: подвеска тела в 4-х точках опоры

- Chest Press / Жим от плеч
- Chest Fly / Баттерфляй
- Superhero / Супермен
- Single Arm Reach / Вытягивание одной руки

