

## TJELOVJEŽBA ESTRADNIH ZVIJEZDA

Pilates, nova metoda vježbanja kojom se mišići izdužuju, a težina ostaje ista, osvojio je mnoge holivudske zvijezde, a već dvije godine istežu se i Divasice, Sanja Doležal, Josipa Pavičić Yo...

Napisala Tanja Vučićević  
Snimio Matko Stanković

**O**naj tko prvi put čuje za pilates, u svijetu sve popularniju tehniku tjelovježbe, vjerojatno pomisli da je riječ o novom načinu skidanja suvišnih kilograma. No, s pilatesom ne gubite kilograme, a ipak izgledate mnogo bolje nego prije početka vježbanja. Više niste pogubljeni, ne bole vas leđa, nemate problema s kroničnim umorom, ukratko, osjećate se preporođeno - kaže Ana-Marija Jagodić Rukavina, vlasnica i instruktora u prvom Pilates Body Studiju u Hrvatskoj, nedavno otvorenom u Zagrebu.

O čemu je, zapravo, riječ? Pilates je posebna tehnika vježbe kojom se istodobno poboljšavaju snaga i pokretljivost tijela, na neagresivan način, objašnjava Ana-Marija Jagodić Rukavina, 26-godišnja profesorica tjelesne kulture te buduća magistrica na području pilatesa.



Divasice ide odlično, a Yo ponekad sklizne s lopte

# Bez muke do savršenog tijela

sa, postoperativne rehabilitacije i prevencije ozljeda u vrhunskom sportu.

### Vretenasto tijelo

Osnivač te metode njemački je znanstvenik Joseph Pilates. Bolovao je od rahitisa i astme pa nije mogao održavati kondiciju trčanjem ili dizanjem utega. Zato je početkom 20. stoljeća osmislio sustav vježbi koje je, osim na sebi, primjenjivao i tijekom rehabilitacije bolesnika. Pridružili su mu se mnogobrojni učenici koji su unaprijedili metodu i prenijeli je u Ameriku. Prvi pilates studio otvoren je 1971. u Los Angelesu, profesionalni plesači uključili su tu tehniku u svakodnevne treninge, a danas se u Americi time bave holivudske zvijezde Glenn Glose, Sharon Stone, Jodie Foster, Sigourney Weaver te Madonna.

A pilates su u Zagrebu među prvima prihvatile divasice Maja Vučić, Martina Pongrac, Ivana i Marija Husar, pjevačice Sanja Doležal i Branka Delić te Josipa Pavičić Yo, novinarka emisije Glamour Café.

- Ne odgovara nam vježbanje u velikim grupama gdje se sve izvodi na zapovijed: "Je' n, dva tri četiri..." Pilates je nešto posve drugo: vježbaju skupine od 5-6 polaznika, "rade" čak i mišići koji se nalaze pri dnu mišićnog snopa, do tetiva i kosti, na koje se vrlo teško djeluje klasičnom tjelovježbom. Najvažnije jest to da se pilatesom mišići istežu, a tijelo dobiva izdužen, vretenast oblik. Nema nikakvog "nabildavanja" ni "napuhavanja" mišića, težina ostaje ista, ili gotovo ista, no neželjene nakupine na kritičnim mjestima nestaju jer je to posljedica izduživanja mišića. Pilatesom se održava kondicija, osjećate se poletno, puni

ste energije. A Ana-Marija je sjajan trener - pričaju Divasice. Mladu trenericu upoznale su preko zajedničke prijateljice, Larise Lipovac, i počele vježbati pilates prije dvije godine, u rekreativnom centru zagrebačkog hotela Opera. Otad ih ne zanima nijedan drugi oblik tjelovježbe.

### Vježbe na plaži

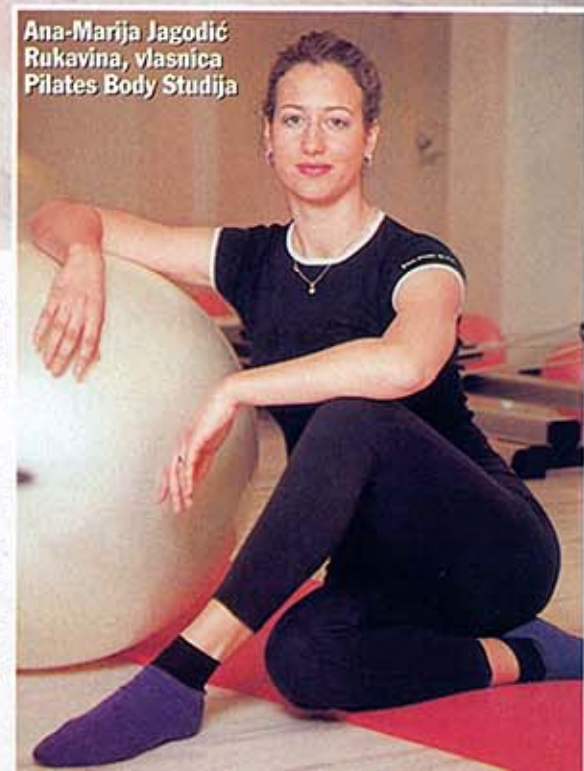
- U Italiji, gdje je prije tri godine otvoreno 30-ak pilates centara, završila sam posebnu obuku. No, to me nije zadovoljilo: te vježbe nisu bile tako dobre kao one koje sam prije nekoliko godina naučila na plaži u Cervaru, gdje ljetujem, a pokazala mi ih je simpatična Kanadanka koja je u svojoj domovini pohađala satove pilatesa. Vrag mi nije dao mira pa sam putem Interneta došla u kontakt s najpoznatijim kanadskim cen-

trom Stott Pilates. Poslala sam im videokasetu s vježbama koje sam naučila tražeći komentar i savjete, a oni su mi poslali svoje videomaterijale. Komunicirali smo telefonski i e-mailom. Zašto nisam onamo otišla na usavršavanje? Prije 18 mjeseci rodila sam sinčića Tomasa, pa sam to odgodila za godinu ili dvije - priča Ana-Marija.

No, poduzetna mlada žena sa suprugom Tomislavom Rukavinom, ekonomistom u Podravci, otvorila je prvi pilates studio u Hrvatskoj. U planu je i otvaranje škole s certifikatom kanadskog centra Stott Pilates, a možda i više centara, po uzoru na slične u Italiji. O djelotvornosti te metode, mlada trenerica kaže kako je tjedan dana poslije porođaja bez muke odjenula svoje stare traperice. A deset dana kasnije već je radila "trbušnjake".



Pilates vježba i pjevačica Branka Delić



Ana-Marija Jagodić Rukavina, vlasnica Pilates Body Studija