



PILATES za izduženo čvrsto TIJELO

Napisala: Anita Vučinić Naprta
Snimila: Berislava Picek

Madonna, Julia Roberts i Jennifer Aniston, kao i mnoge druge dive današnjice, svoj zavidan izgled

održavaju vježbajući pilates. Ta profinjena forma vježbanja istvoreno razvija snagu i fleksibilnost, ostvarujući vretenasto i tonizirano tijelo, a smiren i veseo duh. Ova terapijska tehnika Josepha Hubertusa Pilatesa prikladna je za sve

generacije, pa u njezinim blagodatima uživa i osmomjesečni **Tomas Rukavina**. Pilates vježbe izvodi u paru sa svojom mamom **Ana-Marijom Jagodić Rukavina** vlasnicom prvoga, nedavno otvorenoga *Pilates Body Studio* u Zagrebu.

Onđe se, za razliku od prenapučenih i bučnih fitness centara, njeguje individualan pristup i svakom klijentu daje osobni prostor za rekreaciju i trening. S pilatesom, u svijetu trenutačno najhvaljenijom rekreativnom tehni-

Zadnji trend fitnesa: Pilates vježbe za što bolju



Istezanje na lopti gotovo trenutano uklanja napetost i bolove u leđima, te revitalizira cijelo tijelo

Ova vježba jača unutrašnju stranu bedara dok se vanjska pomoću akupresurnog valjka anticelulitno tretira

Što je pilates?

Osnivač pilatesa Josep Hubertus Pilates osmislio je sustav vježbi koje su se prvo koristile u rehabilitaciji vojnika, sportaša i plesača i prozvao ga *centrology*, jer se svakim pokretom angažiraju mišići iz težišta tijela tj. donjeg trbuha i zdjelice. Prvi pilates studio otvoren je 1971. godine u Los Angelesu i taj način vježbanja odmah postaje apsolutni hit među mnogim poznatim glumicama. Pilatesova rečenica - "Nakon 10 sati osjetit ćete razliku, nakon 20 ćete je vidjeti, a nakon 30 imat ćete potpuno novo oblikovano tijelo" - i danas je vodilja mnogim ženama željnih čvrstoga tijela.

Kome se pilates preporučuje?

Baš svima, ali posebice osobama koje imaju problema s mišićno-koštanim-zglobnim sustavom, a pod tim se posebno misli na probleme s kralježnicom i zdjelicom.

Može li se s pilatesom mršavjeti?

Pilates tehnika poboljšava sveukupnu tjelesnu kondiciju, izdužuje tijelo i poboljšava držanje. Želite li baš istopiti veliku količinu masnih naslaga, za vas je *spinning* pilates tehnika.

Koja je cijena pilates programa?

Kako je riječ o individualnom ili grupnom programu s malim brojem korisnika, cijena jednog sata je od 45 do 200 kuna, ovisno koji od programa odaberete. Najskuplji je individualni sat na reformeru koji daje najbolje i najbrže rezultate.



Istezanje na reformeru dubinskih mišića koji drže kralježnički stup čime se uklanja žarište najčešćih problema



Dok se istežu ledni mišići, oni na guzi i trbuhu se učvršćuju



Ana-Marija Jagodić Rukavina, vlasnica pilates centra s individualnim pristupom, koja je već deset dana nakon poroda počela vježbati sa sinom i vratila idealnu liniju, uvodi nas u čudesan svijet **reformer**, velikih i malih lopti, čupavog valjka i drugih pomagala za prelijepo tijelo

kom, Ana-Marija Jagodić Rukavina susrela se kao studentica na Kineziološkom fakultetu, a prve pilates grupe je vodila još 2000. godine u jednom od zagrebačkih fitness centara.

Iako se danas pilatesom možete upoznati na nekoliko mjesta u gradu, Ana-Marijin *Studio* je jedinstven jer je način rada potpuno prilagođen dnevnim potrebama korisnika. Nudi šest različitih intenzitetskih pilates nivoa i vježbanje na reformeru, pilates spravi za individualni rad.

- Moj otac se bavio vanjskom trgovinom, pa je moje mjesto rođenja pomalo egzotično. Rođena sam 1976. godine u Karachiju, glavnom gradu Pakistana, gdje sam živjela do šeste godine. Tada sam se s roditeljima i deset godina starijim bratom Igorom preselila u Hrvatsku. Tijekom djetinjstva i rane mladosti bavila sam se plesom i manekenstvom ali, kad sam se upisala na fakultet, počela sam se baviti aerobikom, kalineticom i ostalim fitness formama. Kao apsolutnica bila sam vanjska suradnica za rekreaciju pri Poliklinici za dijagnostiku, te sam se počela školovati za pilates tehniku - kaže Ana-Marija, buduća magistrica specijalistica kineziološke rekreacije, koja svoj magistarski rad temelji na znanstvenim istraživanjima o pilatesu.

Program sa 500 vježbi

O pilates tehnici učila je od najboljih, polazeći edukacijske tečajeve kanadske, trenutno najjače svjetske pilates škole *StottPilates*, a cilj joj je napraviti studio s certifikatom u kojem će terapeuti moći naučiti sve o pilates tehnici.

- Pilates može vježbati svatko, bez obzira na dob, naravno, uz uvažavanje razlika i promjena na tijelu koje se s vremenom događaju. Što je tijelo starije mijenja se intenzitet i program vježbi koje odgovaraju pojavu osteoporoze, atrofije mišića, inkontinencije. Za mlađe osobe opterećenje je veće - kaže stručnjakinja za pilates koja u svoj program uključuje oko 500 jednostavnijih i složenijih vježbi koje se izvode u serijama od 4 do 6 ponavljanja.

Iako je kao mlada mama pre-

opterećena poslom, Ana-Marija ima nevjerojatnu energiju, a usprkos neprosjavanim noćima i napornom Tomasovom dnevnom ritmu, izgleda odmoreno i smireno. Ono što nas je najviše oduševilo

jest njezino divno, uspravno držanje, a da o čvrstini tijela i ne govorimo.

- Pilates vježbe ne uzimaju energiju, već je daju. Nebrojeno puta su mi žene znale doći doslovce na kol-

jenima od iscrpljenost i umora, a nakon 45 minuta vježbanja bi "odlepršale". Tako i ja! Vježbam sa suprugom **Tomislavom**, 31-godišnjim magistrom ekonomije, svaki dan desetminutni pilates u paru, a kad je Tomas nervozan ili umoran, razgibavam ga i opuštam dodirima - "opravdava" nam svoj savršen izgled Ana-Marija, nježno držeći svoga dječaka koji je prve pilates pokrete isprobao kao desetodnevna beba.


Tomas uživa! Obožava ležati s mamom na strunjači što se i stručno naziva *mat-work*, a draga su mu i sva ostala pomagala poput velikih, mekanih lopti i šarene, čupave loptice.

Celulit se topi

- Ove jež-loptice savršene su protiv celulita. Njima se možete masirati i dubinski, pa će kao i sve pilates vježbe prokrviti cijelo tijelo. Ali želite li brze i vidljive rezultate na estetskoj razini najbolje je raditi na reformeru, spravi s oprugama i kliznom formom. Ova sprava, jedina takva u Hrvatskoj, zamišljena je za individualno vježbanje s instruktorom. Omogućuje dodatno opterećenje mišića, a njegova primjena jednako je važna u sportu, rekreaciji i rehabilitaciji - pokazuje nam Ana-Marija moćnu spravu koja je, između ostalog, odgovorna i za njezin savršen izgled.

- Vodila sam grupu do 7. mjeseca trudnoće i zahvaljujući pilatesu porod mi je bio manje bolan, a oporavak brži. Kako te vježbe spadaju u skupinu umjerenih tjelesnih aktivnosti, pilates je savršen i za trudnice, bebe, starije osobe, ali i sve one koji žele biti lijepi i zdravi - niže argumente zašto bismo se trebali početi baviti pilatesom.

U prvom pilates studiju u središtu Zagreba, kojeg su osmislile arhitektice **Ana Brkić** i **Ivana Knez**, vlada izuzetno topla i poticajna atmosfera. Igra boja, vidljivih i nevidljivih ploha već je privukla i naše zvijezde poput **Divasica**, **Branke Delić**, **Sanje Doležal** i **Josipe Pavičić Jo...**

- Obožavam svoje novo radno mjesto. To mi je najljepši dar za prvu godišnjicu braka - kaže Ana-Marija Jagodić Rukavina. 



Dok mama radi trbušnjake, Tomas razvija osjećaj ravnoteže ludo se zabavljajući



Istezanje lednih mišića ljuľljanjem mame i bebe naprijed-nazad



Vrlo učinkovita vježba za maminu stražnjicu i ugodna za bebu u bočnom roľljanju pogodno za razvoj djetetove koordinacije

formu prije proljeća



Vježba na lopti za jačanje ramenog i prsnog pojasa (gore lijevo)

S ovom vježbom osnažujete centralni dio tijela koji je osnova pravilnog tjelesnog držanja (gore desno)



Elastična traka još je jedana od pomagala koje pomaže pri izvođenju pilates vježbi

Akuperesurna loptica se postavi ispod sakralne ploče i svojom težinom se postiže dubinska prokrvljenost cijelog lumbalnog i zdjeličnog dijela tijela



Jačanje i razgibavanje gornjeg dijela leđa u kojem se stres najviše nakuplja

Mekana lopta postavljena ispod zdjelice idealno je pomagalo za vježbu vaganja koja oblikuje mišiće stražnjice i nogu



Poklon trudnim čitateljicama

Da razveselimo buduće mame, priredili smo im dar koji će sačuvati njihovu ljepotu.

Pet trudnih čitateljica nagradit ćemo kremom protiv strija: **Vichy Action Integral Vegetures**. Uporno masiranje trbuha, bedara i grudiju ovom kremom sriječit će nastanak novih strija, a postojeće će

ublažiti. Možete je upotrebljavati od četvrtog mjeseca trudnoće, a već nakon prvog nanošenja primijetit ćete da je vaša koža čvršća i napetija. Dopisnice sa svojim podacima pošaljite na adresu Mla PP 900, 10000 Zagreb.