

Pionirka klasičnoga pilatesa u Hrvatskoj, Ana-Marija Jagodić-Rukavina tu je metodu nadogradila novim tehnikama za razvijanje kondicije, izdržljivosti, snage i fleksibilnosti, lansiravši tako novi program - pilates body

dinačnih vježbi ipak vam ostavljaju vremena za predah.

Kako bi se istodobno s razvijanjem snage i fleksibilnosti radilo i na kondiciji, Ana Marija Jagodić razvila je tehniku pilates body, koja je po nekim elementima usporediva s medicinskom jogom i aerobikom niskog intenziteta: većina vježbi izvodi se u stajaćem položaju, a pokreti imaju velike amplitude, čime do izražaja dolazi aerobna komponenta: to je prilika da ubrzate rad srca, pokrenete metabolizam, ojačate pluća i - što možda i nije najvažnije, ali je svakako poželjno - sagorite suvišne kalorije!

RAZNOVRNOST

Drugi je adut pilates bodyja svakako njegova dinamika i raznovrsnost: dok klasični pilates ima oko 900 vježbi, koje se izvode zadanim redom, i kad svladate jedan intenzitet, prelazite na višu razinu te radite druge vježbe, pilates body broji preko 2000 vježbi! Stoga vam, ma koliko ga prakticirali, ne može dosaditi - svaki je trening drugačiji od prethodnog! A da je riječ o ozbiljnoj i vrlo učinkovitoj verziji pilatesa dokazuje i to što će Ana-Marija Jagodić-Rukavina uskoro magistrirati na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu upravo iz pilates bodyja!

Na uobičajenom grupnom treningu body pilatesa proći ćete 80-90 vježbi, što je, ruku na srce, poprilično za jedan trening. Svaki ćete put koristiti druge rekvizite, a uz uobičajene sprave čudnih naziva kao što su Reformer, Cadillac, Barel i Chair tu ćete se poigrati i loptama, malim, velikim i akupresurnim, dok će vam u nezaobilaznom zagrijavanju pomoći bicikl...

Da pritom niste u običnom fitness-centru, podsjetit će vas opruge koje ćete istovremeno povlačiti rukama. Dakle, nema čitanja modnih časopisa tijekom "vožnje", ovdje se ozbiljno radi! Vretenasti mišići i izvrsna kondicija ne mogu se kupiti niti se do njih dolazi čeznutljivim maštanjem! Za to se treba i oznojiti! Srećom, prema riječima Josepha H. Pilatesa, rezultate ne treba dugo čekati: "Nakon 10 sati osjetit ćete razliku, nakon 20 sati vidjet ćete razliku, a nakon 30 sati imat ćete novo, preoblikovano tijelo." Što čekate? Krenite u akciju!

— NINA SOSSI

8 najvježbi za ljeto

NEKI DRUGI PILATES

Pilates body! Zvuči drugačije, a ipak poznato. Strano, a opet nekako domaće. Pilates body to i jest: jedinstven sustav vježbi snage i istezanja koji je inspiriran klasičnim programom pilatesa, ali obogaćen nizom novih tehnika i elemenata što ih je osmislila Ana-Marija Jagodić-Rukavina, osnivačica prvog profesionalnog pilates-centra u Hrvatskoj.

Aktiviranjem mnoštva mišića koje drugi sportovi zaobilaze, klasični pilates razvija snagu i fleksibilnost te predstavlja vrlo učinkovitu metodu preoblikovanja tijela. No, iako razvija skladno tijelo i vretenaste mišiće, ta metoda ipak ima i jedan nedostatak: zanemaruje rad na kondiciji. Vježbe se, naime, izvode na spravama ili tlu i premda će vas i one poprilično oznojiti, stanke između poje-

1

Ojačajte standardno slabe mišiće trbuha i unutarnje strane bedara



a



b

a Donjim dijelom leđa legnite na loptu, a ruka se iza tijela oslonite na pod. Noge, sasvim ispružene, podignite prema gore tako da s tijelom čine pravi kut.
b Raširite noge, zadržite ih u tom položaju nekoliko sekundi i nakon toga vratite u početni položaj.

Za zadnju ložu

U prvoj fazi aktivirate trbušne mišiće kojima održavate ravnotežu, u drugoj istežete mišiće zadnje lože (stražnji mišići natkoljenice), a u trećoj istezanjem ruku uključujete u rad i mišiće ramenog pojasa.



2



a



b

Za tonus mišića i pravilno držanje ključno je aktivirati mišiće leđa i stražnjice, ali i dobro istegnuti područje vrata i zatiljka

a Legnite na leđa, a noge prebacite preko glave. Loptu uhvatite između nogu. Ispružene ruke neka vam služe kao oslonac.

b Podignite noge i zajedno s njima loptu te je stisnite što snažnije možete. Ruke ostaju ispružene na tlu kao oslonac.

3

4



Natjerajte na akciju trbušne i prsne mišiće

Održavajući ravnotežu na spravi aktivirate trbušne mišiće, a pomicanjem pedalice gore-dolje jačate prsne i ramene mišiće.

8 najvježbi za ljeto

Oblikujte i učvrstite bedra i listove

a Sjednite na tlo, rukama se poduprite iza leđa i nogama (savijenim u koljenima) uhvatite loptu.

b Podignite noge uvis i stopalima maksimalno pojačajte pritisak na loptu.



Razvijte osjećaj za ravnotežu

Pritiskom na pedalicu i podizanjem ruku mijenja se položaj tijela, pa ono, kako bi održalo ravnotežu, automatski aktivira dubinske trbušne mišiće, leđne mišiće te mišiće stražnjice i zdjelice.



Poboljšajte tonus gornjeg dijela tijela

Rukama se oslonite na nepomični dio sprave te izdišući podignite donji dio tijela i trup tako da vam leđa budu paralelna s tlom. Osim ramena i prsa, ovom vježbom jačate i trbušne mišiće.

Istegnite mišiće nogu i ojačajte rameni pojas

a Kleknite na loptu cijelim potkoljenicama, a natkoljenice neka vam budu pod pravim kutem u odnosu na njih. Rukama se oslonite na tlo, raširite ih do raspona ramena i posve ispružite.

b Ispružite noge maksimalno ih istežući, oslonjeni na ruke i pogleda usmjerena prema tlu.