

PILATESOM DO ZD

Iako se danas pilatesom možete baviti na različitim mjestima u Hrvatskoj, Mila vam predstavlja pilates body tehniku koju je prije četiri godine osmislila Zagrepčanka Ana Marija Jagodić Rukavina Pripremila: Anita Vučinić Naprta

Sve o pilates body tehnici

■ Riječ je o profinjenoj formi vježbanja, koja istovremeno razvija snagu i fleksibilnost ostvarujući izduženo i tonizirano tijelo uz pojačan razvoj kondicijskih sposobnosti. Dakle, *pilates body* tehnika, pridržavajući se svih postulata i principa izvornog *pilatesa*, predstavlja nadogradnju u smislu izvođenja vježbi u aerobnoj zoni, uvijek raznovrsnog i zabavnog karaktera kako bi se izbjegla monotonija strogih pravila klasične *pilates* tehnike.

■ Začetnica *pilates body* tehnike je Ana Marija Jagodić Rukavina, koja je, u suradnji s Gordanom Majerić, polučila veliko zanimanje za tu tehniku kako kod rekreativne populacije tako i kod budućih profesora fizičke kulture.

■ *Pilates body* tehnika povezuje nizove kretanja u dugotrajan i doziran režim vježbanja, zahtijeva aktiviranje najvećeg broja motoričkih jedinica, pokreće srčano-dišni sustav i transport kisika pojačanom cirkulacijom od pluća do "gladnog" mišića.

■ Tehnika uključuje oko 2000 vježbi jednostavnijih i složenijih kretnih struktura što se izvode u serijama od 4 do 6 ponavljanja.

ZA KOGA? *Pilates body* vježbe može izvoditi svatko, posebno osobe koje imaju probleme koštano-zglobnog sustava, bez obzira na dob i spol, naravno, uz uvažavanje razlika i promjena koje se događaju procesom starenja. Što je organizam stariji, pristup rada se mijenja s obzirom na intenzitet i kompleksnost vježbanja odgađajući pojavu osteoporoze, atrofije mišića, inkontinencije...

■ Za mlade i funkcionalno sposobnije, opterećenja su puno zahtjevnija i kompleksnija.

■ Za trudnice, mlade mame i adolescentice s navikom lošeg držanja.

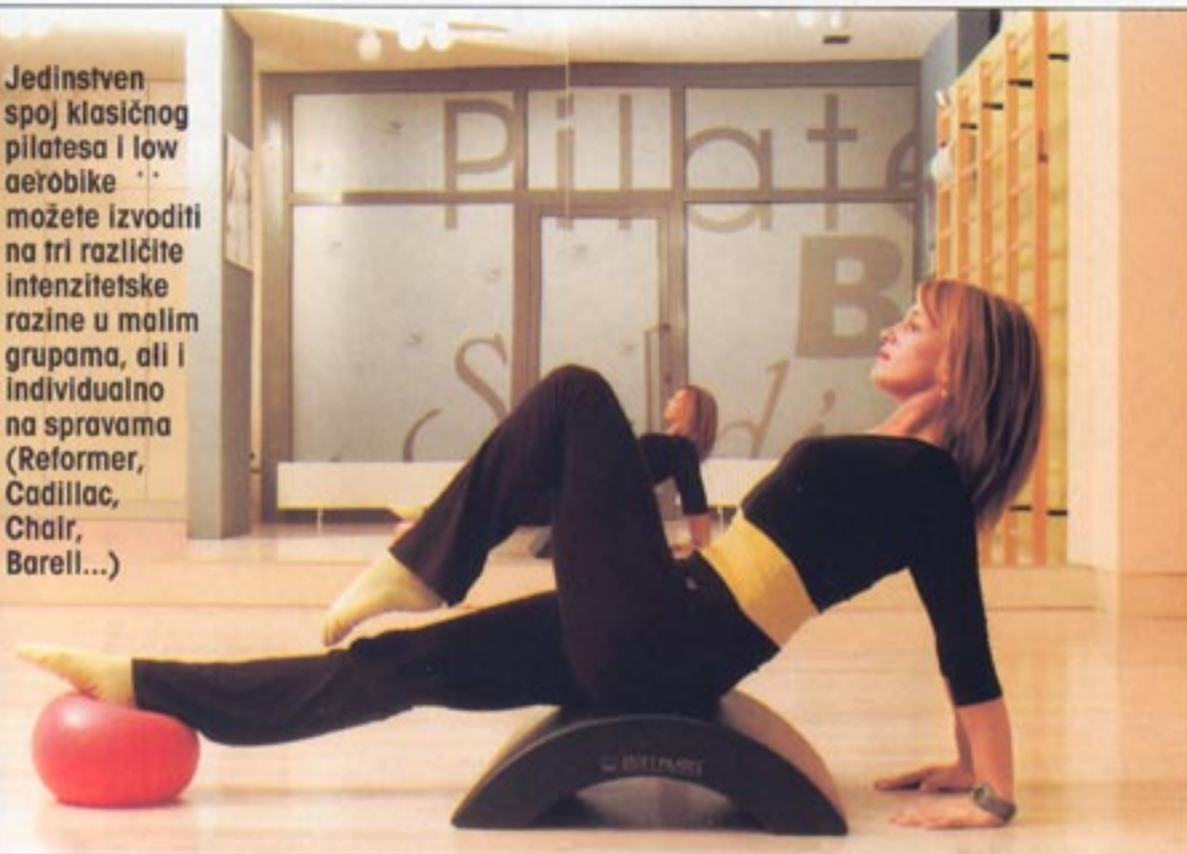
■ Za aktivne ili bivše vrhunske sportaše kojima ovakvi treninzi služe za poboljšanje ukupne tjelesne spremnosti, neuromuskulame izdržljivosti te kao prevencija od ozljeda.

Reformer je posebna sprava za vježbanje, konstruirana prije više od 90 godina, kod koje razvlačenje i skupljanje opruga pruža odgovarajući otpor tijelu



RAVLJA I LJEPOTE

Jedinstven spoj klasičnog pilatesa i low aerobike možete izvoditi na tri različite intenzitetske razine u malim grupama, ali i individualno na spravama (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel...)



▲ Spinning pilates jedinstven je program vježbanja za postizanje optimalne tjelesne kondicije



▲ Barrel je mala pomoćna sprava koja pomaže u ispravljanju kralježnice



▲ Chair je sprava na kojoj vježbač podržava vlastitu težinu tijela tijekom izvođenja vježbe ostvarujući unutarnju tjelesnu ravnotežu i kontrolu

MOŽE LI SE SMRŠAVJETI?

Kako je upravo to inovacija u odnosu na klasičnu pilates tehniku jer poboljšava ukupnu tjelesnu kondiciju, osobe u jednome satu mogu dobiti sve u "paketu". Želite li već ovog ljeta imati zavidnu liniju, instruktorice (Anamarija, Goga i Jana) prilagodit će vježbe za izduživanje i jačanje tijela dok istodobno trošite masne naslage. *Spinning-pilates* idealna je kombinacija za skidanje viška kilograma.

KOJA JE CIJENA PROGRAMA?

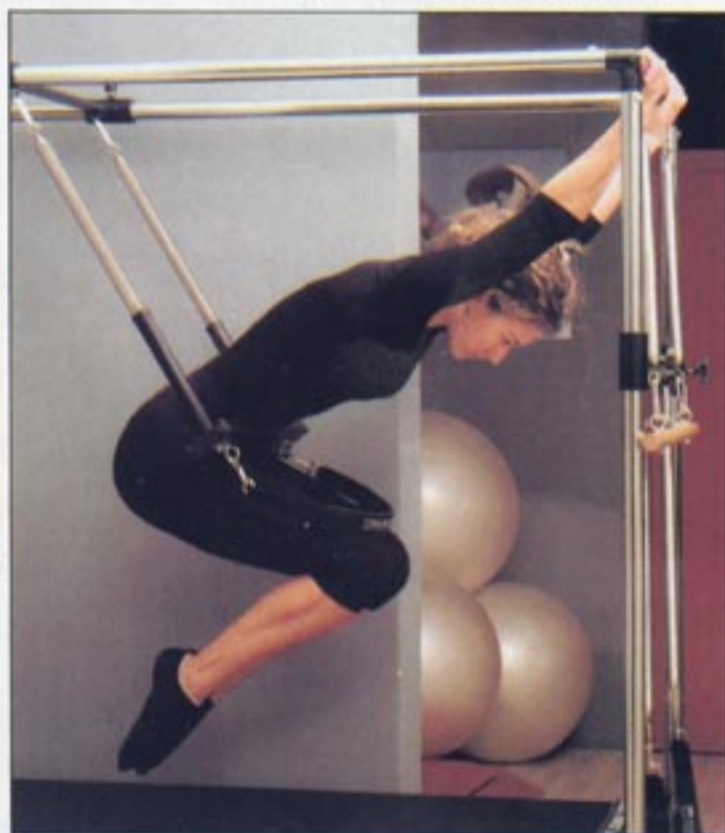
Kako je riječ o individualnom ili grupnom programu s malim brojem članova, cijena sata se kreće od 45 do 200 kuna, ovisno o tome što odaberete. Naravno, najskuplji je individualni sat na reformeru koji daje najbolje i najbrže rezultate.



▲ Supporter je sprava poput fotelje koja omogućava izolaciju lumbalnog dijela leđa za aktiviranje trbušnih mišića

U Pilates Body Studiju rade visokokvalificirani stručnjaci s Kineziološkog fakulteta koji treninge usmjeravaju na rehabilitacijski, rekreacijski ili sportski pristup, prema individualnim potrebama klijenata

► Cadillac je prilično uočljiva sprava kad ulazite u Pilates Body Studio. Izgleda poput kaveza u kojemu vježbač prolazi kroz raznovrsne položaje potpora, upora, vješanja, ostvarujući povećanu tjelesnu cirkulaciju i agilnost



Jeste li znali?

■ Osnivač pilates tehnike je Joseph Hubert Pilates koji je osmislio sustav vježbi što su se prvo koristile u rehabilitaciji vojnika, sportaša i plesača, a svoj sustav vježbanja nazvao je *centrology*, jer se svakim pokretom angažiraju mišići iz težišta tijela, odnosno donjeg trbuha i zdjelice. Prvi pilates studio otvorio se 1971. godine u Los Angelesu, kad je ovaj način vježbanja postao apsolutni hit među mnogim poznatim glumicama. Pilatesova rečenica: "Nakon 10 sati osjetit ćete razliku, nakon 20 sati vidjet ćete razliku, a nakon 30 sati imat ćete potpuno novo oblikovano tijelo" i danas je nit vodilja mnogim ženama željnih čvrstog tijela.

■ Tijekom godina, pilates vježbe poprimile su mnogo oblika i stilova kako su se prenosile s učitelja na učitelja. Neke se izvode prema izvornoj metodi, kakva se vježbala prije 60 godina, a danas dolazi vrijeme za njihovu prilagodbu u dinamičniji režim rada s više naglaska na ritam i pokret. Upravo iz Hrvatske potiče jedna od takvih škola (*pilates body* tehnika)

PILATES BODY ZA VR

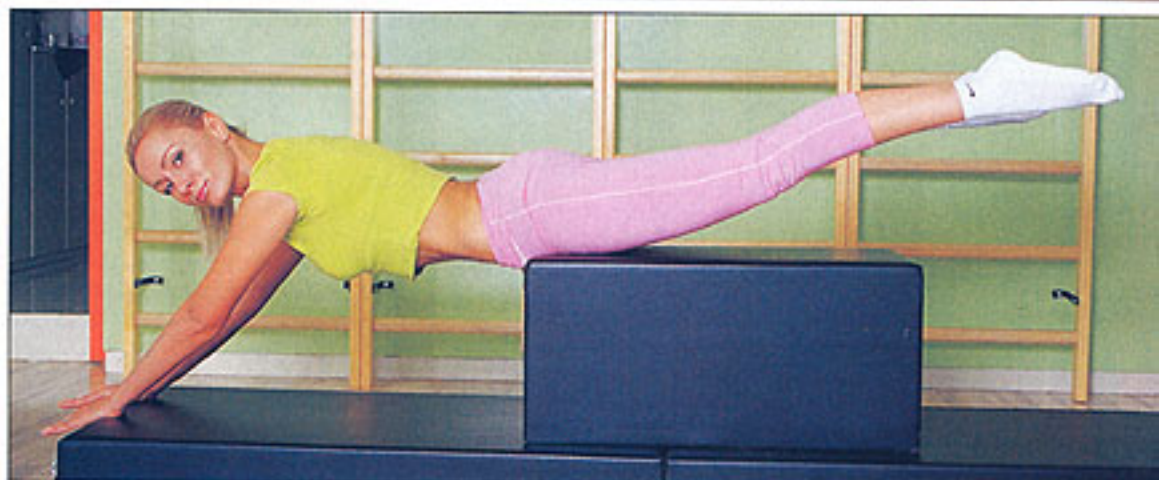
Pilatesom možete tijelo dovesti do savršenstva, kao što je to učinila Marija Cvitanović, a sve ove vježbe možete izvoditi i kod kuće

Napísala: Anita Vučinić Naprta
Snímio: Dean Bertoneelj
Šminka: Željka Šćukanec
Snímjeno u Pilates Body Studiju



ZA ČVRSTU STRAŽNJICU

Kako se izvodi? Ležite na leđa, a jastuk ili lopticu postavite iza glave koju trebate pridržavati rukama. Kukovi moraju biti slobodni, bez podloge. Ispružene noge postavite na loptu ili na nešto više od kreveta na kojem ležite. Kukove aktivacijom stražnjice i unutrašnjih bedrenih mišića podižete i spuštate. Vježbu ponovite šest do osam puta.



ETENASTU SILUETU



ISTEZANJE LEĐA

Kako se izvodi? Kleknite na jednoj nozi uz rub kreveta tako da vam je vanjska noga ispružena u produžetku trupa. Leđa trebaju ostati ravna, a ruke ispružene. Vježba se izvodi tako da se ispružena noga povlači duboko prema podu do prednožja, a leđa se maksimalno savijaju i istežu. Vježbu ponovite šest do osam puta.



ZA RAMENA I PRSA

Kako se izvodi? Sjedite na rub kreveta u raširenom sjedu na petama. Ruke savijene u laktovima postavite na pod. Ovo je pozicija u kojoj se istežu prepone, a jača prsno-ramena regija. Iz ovog položaja istezanje leđa može se postići ako pružite ruke i pogrbit leđa. Ponovite šest do osam puta.

ZAŠTO SE BAVITI PILATESOM?

1 Zabavan način rekreacije

Riječ je o profinjenoj formi vježbanja, koja istovremeno razvija snagu i fleksibilnost ostvarujući izduženo i tonizirano tijelo uz pojačan razvoj kondicijskih sposobnosti. Dakle, Pilates BODY tehnika, pridržavajući se svih postulata i principa izvornog pilatesa, predstavlja nadogradnju u smislu izvođenja vježbi u aerobnoj zoni, uvijek raznovrsnog i zabavnog karaktera kako bi se izbjegla monotonija strogo zacrtanih pravila klasičnog pilatesa.

2 Aktiviranje velikog broja mišića istvoreneno

Pilates Body tehnika povezuje nizove kretanja u dugotrajan i doziran režim vježbanja, zahtijeva aktiviranje najvećeg broja motoričkih jedinica, pokreće srčano-dišni sustav i transport kisika pojačanom cirkulacijom od pluća do 'gladnog' mišića.

3 Možete smršavjeti

To je inovacija u odnosu na klasični pilates, jer poboljšava sveukupnu tjelesnu kondiciju, a vježbač u jednome satu može dobiti sve u 'paketu'. Želite li već ovoga ljeta imati zavidnu liniju, trenerice će prilagoditi vježbe za izduživanje i snaženje tijela dok istovremeno trošite masne naslage. Spinning-pilates idealna je kombinacija za skidanje viška kilograma.

4 Pilates mogu svi vježbati

Bilo da ste stari ili mladi, aktivan sportaš ili rekreativac, trudni ili željni mršavljenja, pilates tehnika može se prilagoditi vašim željama.

ZA JAČANJE LEĐNIH MIŠIĆA

Kako se izvodi? Potrbuške ležite na rub kreveta pa podižite ispružene i malo razdvojene noge. Jednu ruku postavite na pod dok drugom rukom rotirate tijelo prema gore. Ova vježba izvrsno utječe na jačanje leđnih mišića. Vježbu ponovite šest do osam puta.