

Pilates

umjesto plivanja

■ Kad je autorica pilatesa na lopti Colleen Craig boravila u Zagrebu, naročito je pohvalila pilates body tehniku Ane Marije Jagodić Rukavina. Njene vježbe demonstriraju nam Divasica Marija Husar i Mister Hrvatske Mario Valentić

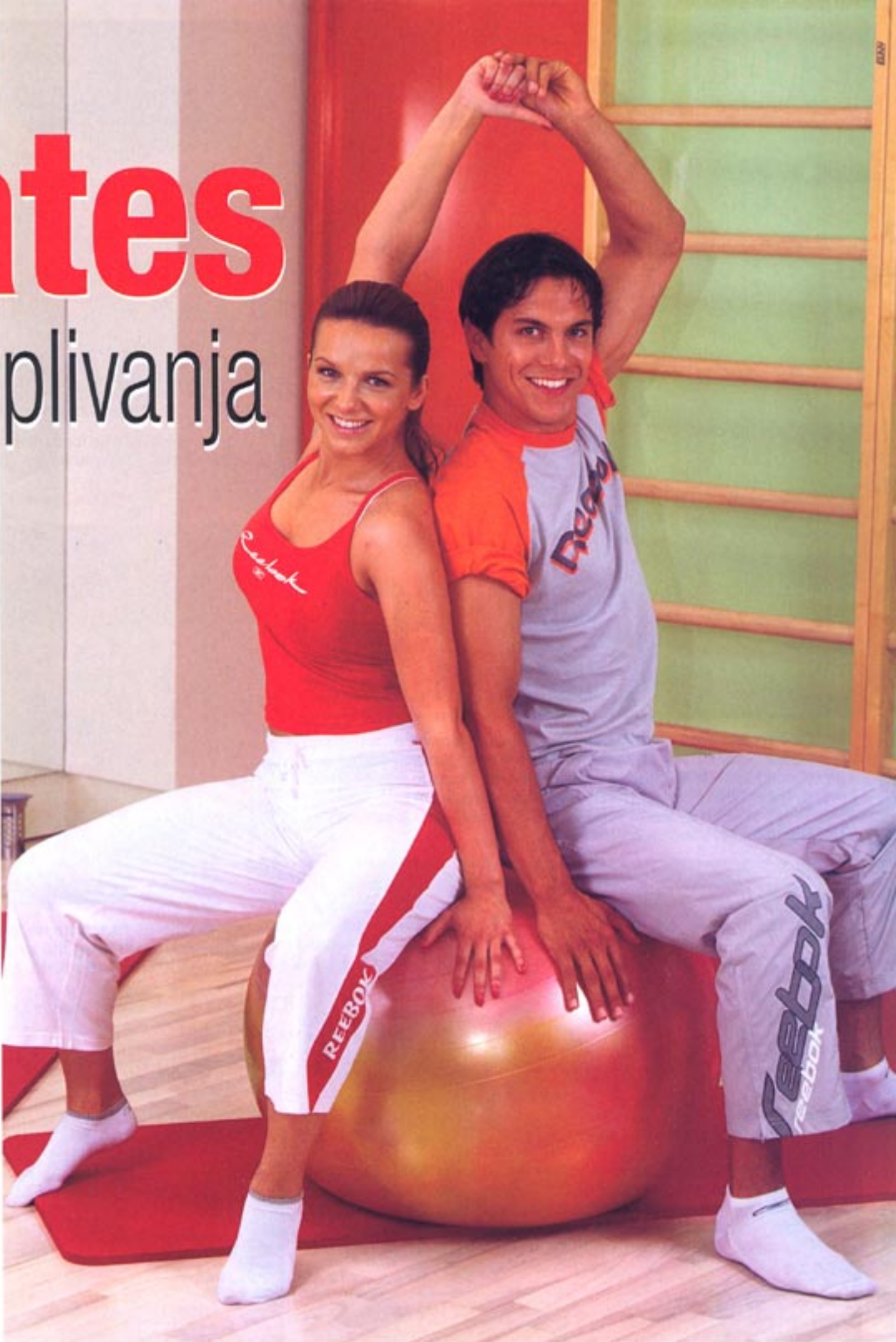
Lopta je nestabilna baza potpore. Da biste ostali na njoj, potrebna je ravnoteža. A da biste postigli ravnotežu, mora se upregnuti većina mišića tijela, baš kao prilikom plivanja, no pritom se ne iscrpljuju. To je razlog zašto je Kanadanka Colleen Craig, autorica svjetskog bestseler "Pilates na lopti", prodanog u svijetu u više od 100.000 primjeraka, spojila upravo najpopularniji sustav vježbanja današnjice s fizioterapeutskim vježbama s loptom.

Collen, koja se u mladosti bavila baletom i plesom, a potom gradila karijeru spisateljice, nikad ne bi počela vježbati da jednoga dana nije otišla sa svojim nećakinjama u park.

Nisam se mogla podići na prečku penjalice. Jednostavno nisam mogla podići nogu. Bila sam potpuno izvan svake forme - priča danas 47-godišnja Colleen, kojoj je to bio poticaj da nakon 20 sjedilačkih godina počne trenirati pilates u jednom od kanadskih studija i potpuno promijeni život. Kao instruktorka pilatesa poželjela je vježbe učiniti još učinkovitijima. Prisetila se kako fizioterapeuti često koriste loptu jer omogućuje izolira-

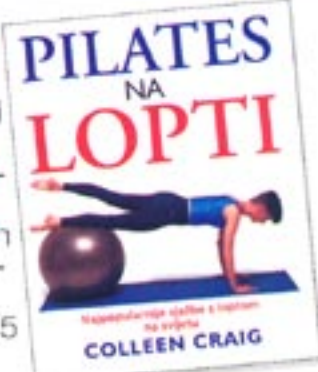
nje dubokih posturalnih mišića i na taj način jača snagu i sanira ozljede i razvila vlastite vježbe.

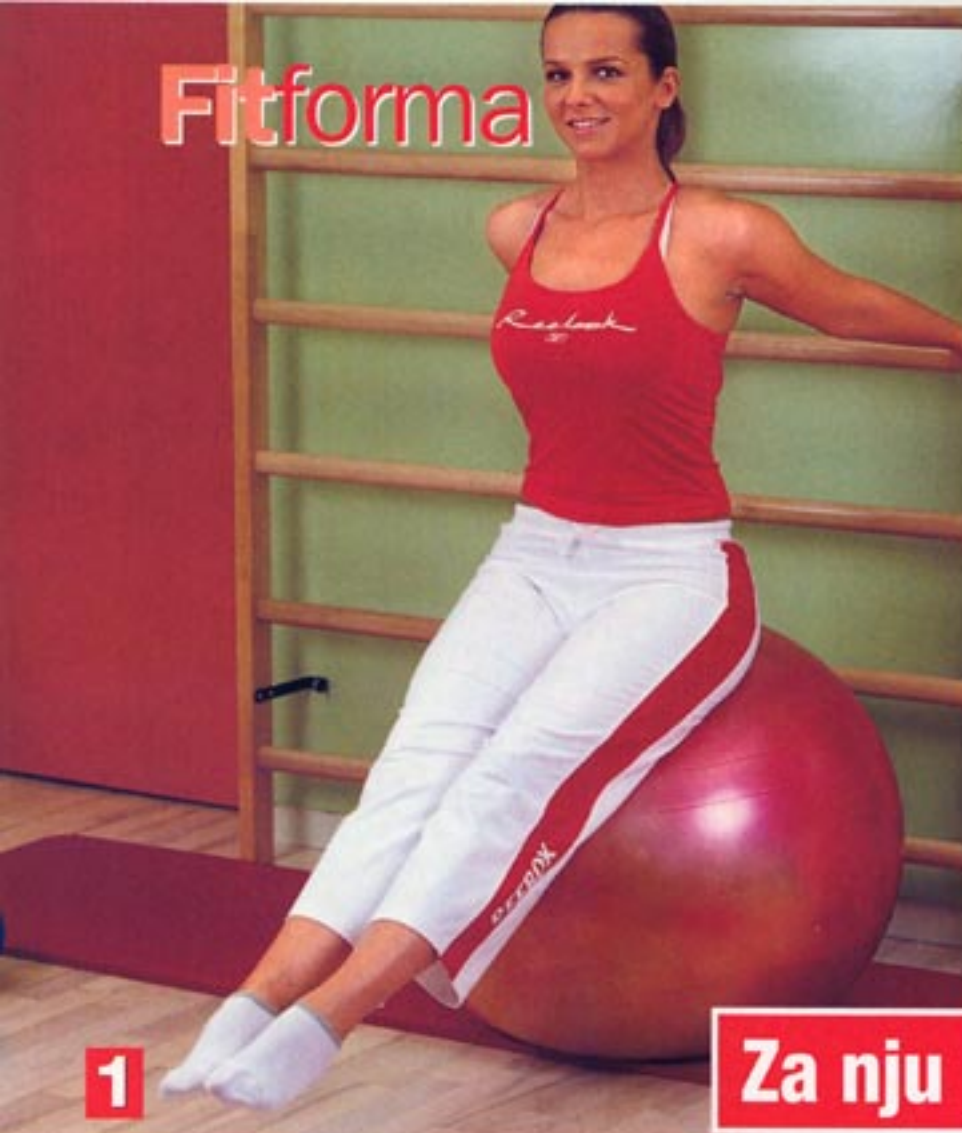
Za pilates vježbe s loptom, koje je kod nas u svom studiju prva počela primjenjivati Ana Marija Jagodić Rukavina, Colleen je imala riječi pohvale. I vi vježbajući na ovaj način možete oblikovati figuru plesača s vretenastim mišićima i biti u sjajnoj formi. Novu tehniku možete isprobati u Pilates body studiju u Jurkovićevoj 19, Zagreb.



Osvojite knjigu

Želite li se upoznati s Pilatesom na lopti Colleen Craig, u izdanju V.B.Z.-a, javite se do 2. kolovoza na 060 30 66 06 (cijena poziva s PDV-om 1,69 kn/min.). Pet čitateljica bit će nagrađeno knjigom vrijednom 150 kn, koju ostali zainteresirani mogu nabaviti u V.B.Z. knjižarama po 120 kn ili naručiti na telefon: 01/ 6235 419; e-mail: info@vzb.hr





1

Za nju

■ Sjednite uspravno na prvu polovicu lopte, prislonjene na radiator ili švedske ljestve. Rukama se iza sebe uhvatite za ljestve i odignite noge od poda tako da se izdužite prema naprijed. Prsa što više podižite prema gore. Pupak pritom što više priljubite uz kralježnicu.

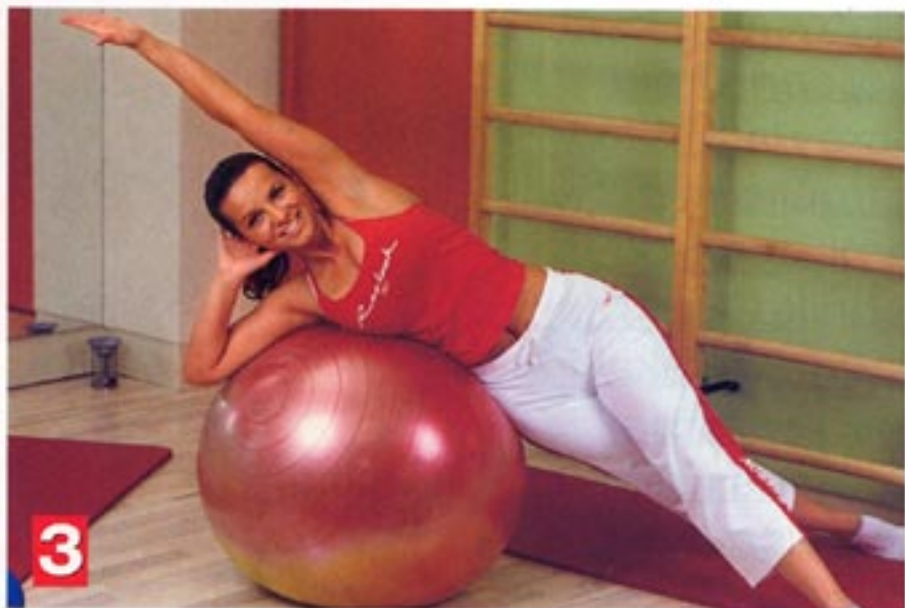
Vježba je dobra za: istežanje prsnih mišića, ispravljanje kralježnice i aktiviranje donjih trbušnih mišića i nogu.



2

■ Legnite potrbuške na loptu, istegnite kralježnicu, zatim podižite i spuštajte maksimalno ispružene ruke. Trenerica Ana Marija Jagodić Rukavina kontrolira da vam je kralježnica ravna.

Vježba je dobra za: mišiće držače kralježnice i ramena



3

■ Bočno se naslonite na loptu, desnom se rukom nalaktivši na loptu, dok lijevu istegnute iznad glave. Što više možete pokušajte odignuti gornji dio tijela. Noge razmaknite jednu ispred druge, također ih istežući.

Vježba je dobra za: istežanje i jačanje bočne muskulature, te razvoj ravnoteže



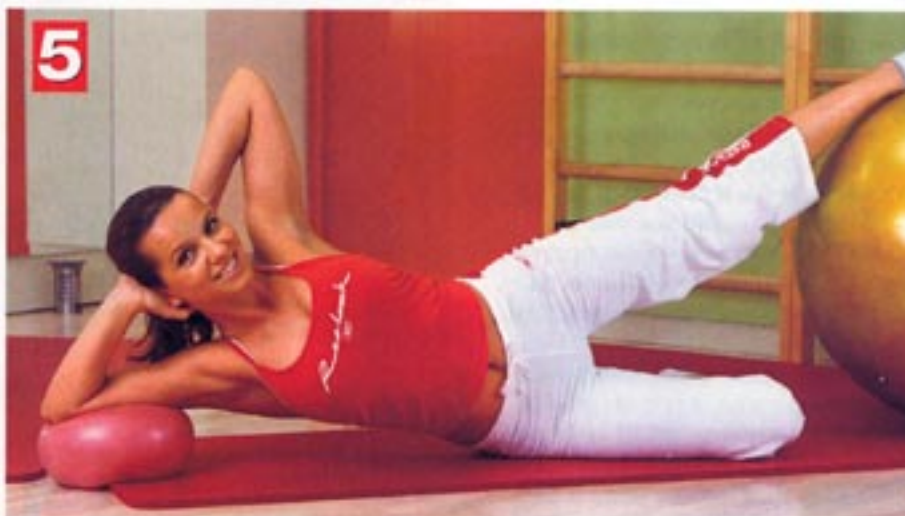
4

■ Kleknite pa jednu nogu ispružite i naslonite na veliku loptu. Suprotnu ruku ispružite i dlanom se oslonite na soft (manju) loptu. Rame malo spustite i sasvim malo zgrčite ruku na koju se oslanjate. U tom položaju ispruženom rukom pokušajte rotirati loptu, a nogom stišćite veliku loptu.

Vježba je dobra za: jačanje ramena i ruku, uz jačanje unutarnjih bedrenih mišića



6



5

■ Legnite bočno, donju nogu zgrčite, a gornju naslonite na veliku loptu. Ruke sklopite iza glave, te se donjom rukom oslonite na manju soft loptu. Što možete više odignite se od poda.

Vježba je dobra za: jačanje unutarnjih bedrenih mišića, trbušnih (križnih) mišića i razvoj ravnoteže

■ Opet kleknite pa jednu nogu koljenom oslonite na soft loptu, drugu pružite i oslonite stopalom na veliku loptu. Ruke opružene postavite na pod i klizite se iz ramena naprijed-natrag.

Vježba je dobra za: jačanje trbušnih i mišića ruku, te vježbanje ravnoteže

Za njega



■ Ruku potpuno ispruženih iza sebe naslonite se na loptu. Cijelo tijelo ispružite podižući kukove što više možete, izvodeći stražnji sklek na lopti.

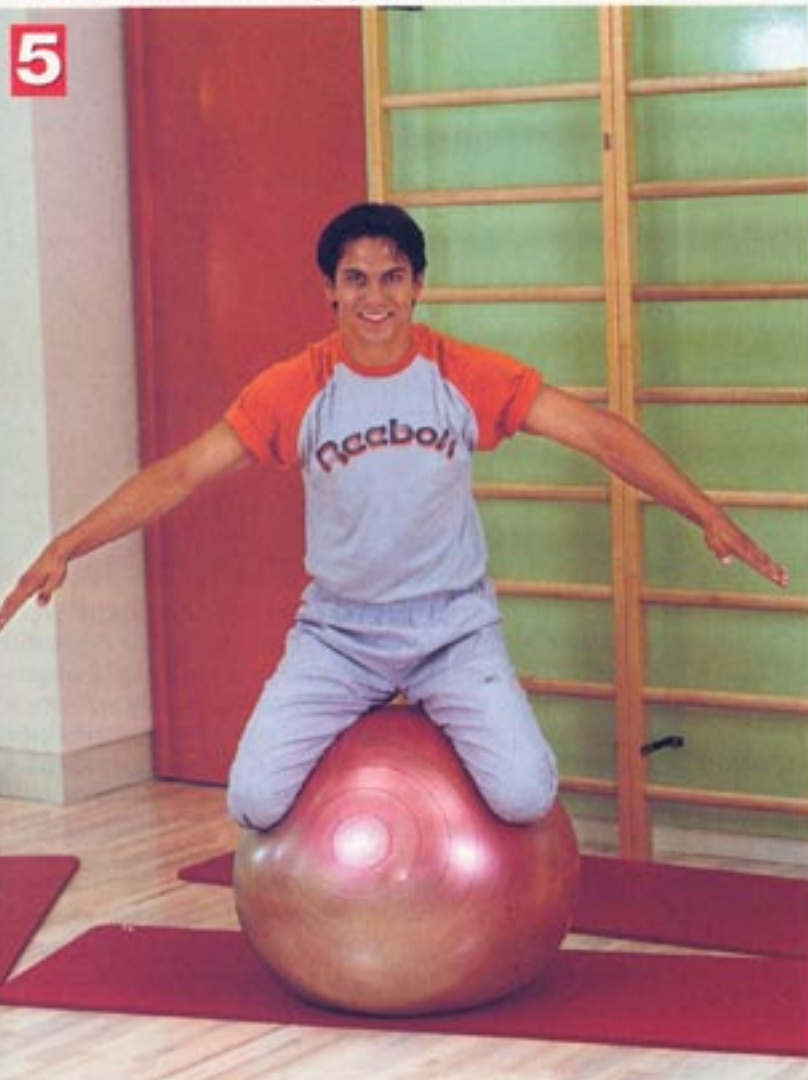
Vježba je dobra za: ravnotežu, tricepse i istezanje prsnih mišića

Besplatno savjetovanje

Sve o pilatesu na lopti 5 Teninih čitateljica saznat će besplatno od stručnjaka za pilates u studiju Ane Marije Jagodić Rukavina, Jurkovićeve 19, Zagreb. Dovoljno je da do 2. kolovoza nazovete **060 30 66 06** (poziv s PDV-om 1,69 kn/min.) informacije na 01/4621-456, e-mail: info@pilatescroatia.com

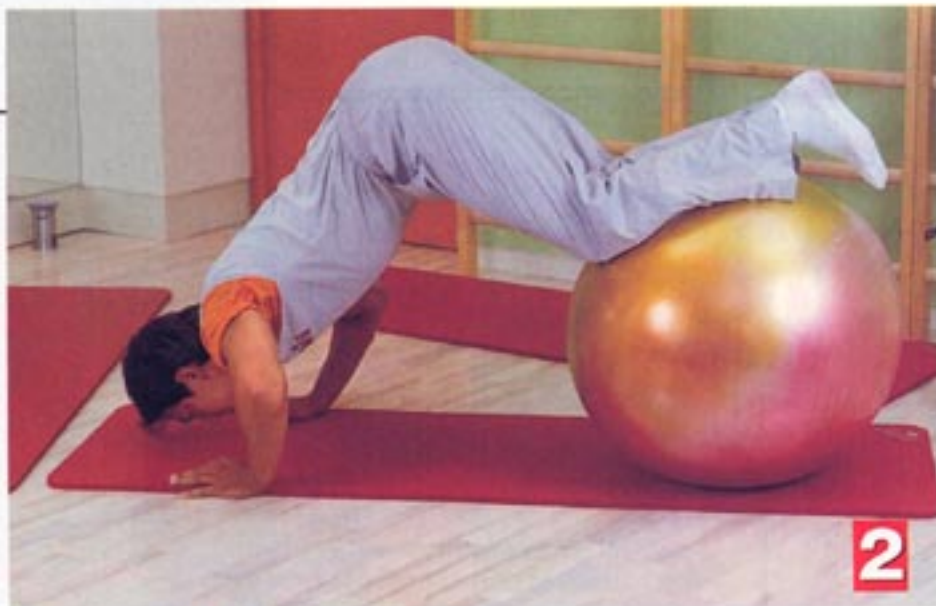
■ Kleknite na veliku loptu raširenih ruku, "loveći" pritom ravnotežu.

Vježba je dobra za: razvijanje ravnoteže



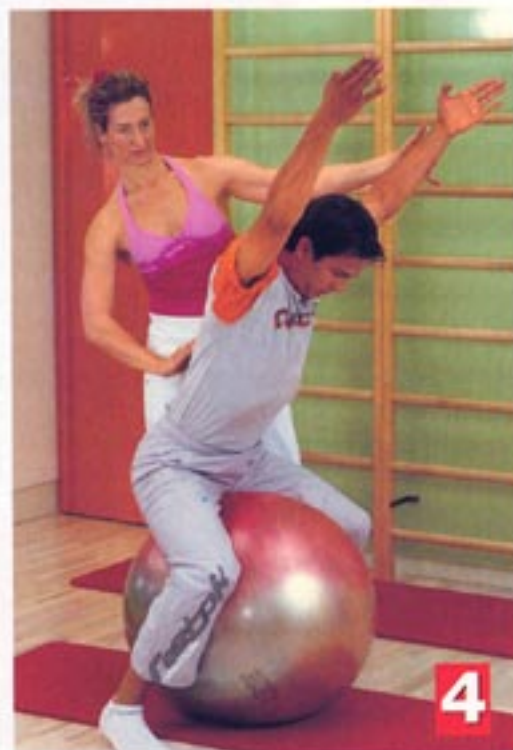
Lopta na dar

Možete osvojiti i jednu od pet velikih lopti (promjera 55 cm) na kojima vježba i Colleen Craig te jednu od 5 manjih, tzv. softica za mišiće ruku ili nogu Tvrtke Rozistep. Dovoljno je da do 2. kolovoza nazovete **060 30 66 06** (cijena poziva s PDV-om 1,69 kn/min.) Riječ je o vrlo kvalitetnim, posve sigurnim loptama proizvođača Gymnic, zaštićenim od bušenja. Ostali zainteresirani lopte mogu naručiti na tel. 01/4552 253 ili na e-mail: rozi-step@rozi-step.hr, a podrobnije informacije dobiti na webu: www.rozi-step.hr



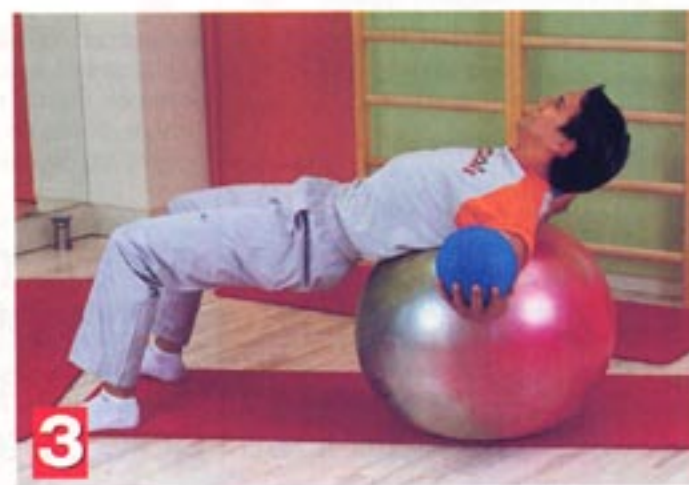
■ Kleknite na veliku loptu, ispruživši se naprijed kao da ćete napraviti široki sklek. Dižite se gore-dolje. Vodite račun da vam je pupak uvučen prema krajježnici, a leđa ravna.

Vježba je dobra za: trbušne i prsne mišiće



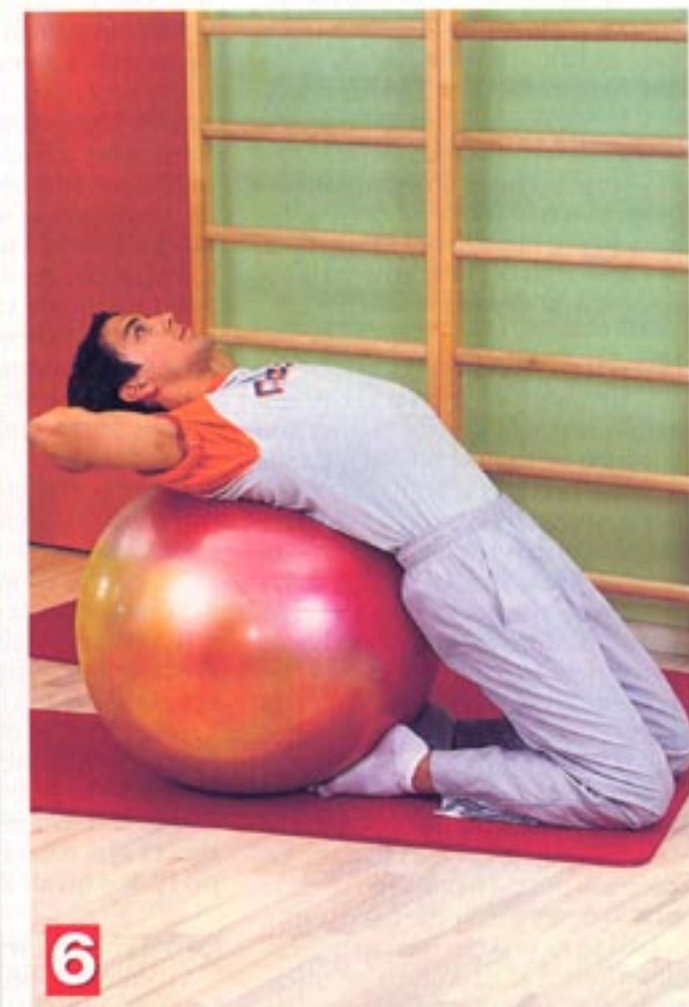
■ "Zajašite" loptu, gornji dio tijela nagnite prema naprijed s rukama ispruženima iznad glave. Stišćite loptu koljenima.

Vježba je dobra za: mišiće leđa i nogu



■ Leđima se naslonite na veliku loptu, a nogama o pod, pod kutem od 90 stupnjeva. Raširite ruke, u svakoj držeći uteg loptu. Pokušajte sklopiti ruke s utezima ispred sebe, podižući se trupom gore.

Vježba je dobra za: prsne i trbušne mišiće



■ Kleknite na pod s rukama iza glave, sklopljenih dlanova. Naslonite leđa na loptu, što više možete istegnite laktove prema natrag i pokušajte odići zdjelicu od lopte.

Vježba je dobra za: sve mišiće prednje strane tijela