

# Svijet je poludio za pilatesom

U svojoj pjesmi «American Dream» pjevačica Madonna spominje riječ pilates. Izuzmemo li stručnjake, to je možda prvi put da su se Hrvati susreli s tom riječju, osim, naravno, ako je u nekim ranijim slučajevima nisu čuli u filmu, pročitali u nekoj knjizi.

Pilates je u Hrvatsku ušao na mala vrata, ponajviše zahvaljujući oduševljenju tim rekreacijskim vježbama hollywoodskih zvijezda poput Sharon Stone ili Susan Sarandon.

A potom se pojavila reklama za jedan hrvatski mliječni proizvod, za koji su marketinzi upotrijebili fit ball – loptu koja se koristi kao rekvizit u pilatesu. Lopte danas postaju dio svakodnevice, šefovi pojedinih tvrtki svojim su ih zaposlenicima nabavili umjesto stolaca, žene na benzinskim crpkama iz automobila vade goleme lopte kako bi ih napuhale, pilates studio i ostali fitness centri koji imaju program pilatesa do te su mjere puni da eventualni kandidati za tu vrstu rekreacije mjesečima čekaju da se oslobodi mjesto.

## Tehnika koja desetljećima osvaja svijet

No, što je zapravo pilates? Na ovo i ostala pitanja vezana uz tehniku koja već desetljećima osvaja svijet odgovor smo potražili od instruktorice pilatesa, profesorice Gordane Majerić koja nam je, uz pomoć Tomislava Rukavine, predstavila lakše, ali i teže vježbe.

«Pilates je profinjena forma vježbanja, terapijska tehnika koja istodobno razvija snagu i fleksibilnost ostvarujući izduženo i čvrsto tijelo. Prije punih devet desetljeća osmislio ju je Joseph H. Pilates. Bio je dijete pogodeno rahtisom i astmom te da bi osnažio svoje tijelo krenuo je s vježbama joge i shvatio da mu prakticirajući tu tehniku nedostaje element snage». ispričala nam je instruktorica pilatesa objasnila kako je joga izvrsna za disanje, meditaciju i fleksibilnost. «Pilates je svojoj tehnici odlučio dodati element snage iz središta tijela, no u to se vrijeme još uvijek nije fokusirao na kondiciju. Kondicija se u rekreativnim poljima pojavljuje između 1960. i 1970. kao aerobika dr. Coopera, a s početkom 80-ih Jane Fonda popularizira aerobiku kao spoj plesa, glazbe i ritma. Mi smo u Pilates body studiju dodali komponentu kondicije i rodila se kompletnija tehnika – body pilates, kao nadogradnja osnovnih principa klasičnog pilatesa. Klasičari s pravom preporučuju svoju tehniku, ali uz napomenu da vježbač barem još dva puta tjedno trči, vozi bicikl, pliva ili slično», objašnjava naša sugovornica.

Da bi vježbač što učinkovitiše iskoristio vrijeme treninga, osnivačica i voditeljica prvog hrvatskog pilates studija Ana Marija Jagodić Rukavina odlučila je pilatesu dodati kondicijske vježbe. «Karakteristika body tehnike jest aerobna komponenta. Mi svojim klijentima omogućavamo da prvih dvadesetak minuta voze bicikl te tako tijelo dovodu na višu razinu izgaranja potkožnog masnog tkiva kasnije na satu i zagriju zglobove. Tetive i mišići su im tako i prije početka vježbanja na spravama ili prostirci već na radnoj tem-

*Lopta je terapijski rekvizit koji je šezdesetih godina ušao u kineziterapiju. Kako je kružnog oblika, od tijela zahtijeva da izvuče maksimalnu amplitudu. Izvrsna je za kralježnički stup, ali i za razvoj ravnoteže. Pilates tehnika polazi od pravilnog držanja, a čim netko sjedne na loptu ona ga automatski primora na aktivaciju leđnih mišića i pravilni položaj tijela*

peraturi, te je to mnogo učinkovitije u smislu trošenja balastne mase, veće ventilacije pluća i ostalog», objašnjava Gordana Majerić te naglašava da se vježbe za žene i muškarce, koji se sa sve većim zanimanjem javljaju i raspituju što je pilates, razlikuju.

## Posebne vježbe za žene i muškarce

«Polazimo od karakterističnosti muškog i ženskog organizma. Muškoj populaciji strahovito je nefleksibilna stražnja loža – mišići donjih ekstremiteta sa stražnje strane, prsna i ramena regija. Što se tiče snage, oni je za razliku od žena imaju četiri sedmina prirodnica njezinog spoja, posjeduju fleksibilnost, ali zaostaju u području snage, a najkritičnija im je trbušna zona, ali i donji i srednji dio leđa te ruke i ramena. Tako vježbe treba prilagoditi ovisno o cilju. Žene, dakle, u postotku odrade više vježbi snage, a muškarci istežanja», objašnjava Gordana, zaposlena u studiju Ane Marije Jagodić Rukavine.

Ana Marija se pilatesom počela baviti prije sedam godina i na svojevrstan ga je način dovela u Hrvatsku. Primijetila je da je pilates, poput švicarskog sira, odličan, ali pun rupa. Kao studentica Kineziološkog fakulteta željela je promovirati pilates, ali kako sama u njega nije u potpunosti vjerovala, dodala je tu komponentu kondicije, što njezinu tehniku od običnog pilatesa razlikuje u spin programu – pripremi i zagrijavanju tijela na biciklu te u dinamici rada na samom satu.

«Većina ljudi je motorički inteligentna i jednostavnije kretanje veoma lako usvajaju. Nakon određenog vremena, međutim, njihovo tijelo traži raznovrsnost, a to je ono što klasični pilates ne daje. Body tehnika je u tome drukčija – sprava «cadillac» sama po sebi omogućuje dvjestotinjak vježbi, no body tehnika će spravi još dodati veliku ili malu loptu, traku, gumu ili palicu što pruža drukčije mogućnosti vježbanja. Automatski se mišić isteže ili napreže pod drugim kutom», otkriva nam sugovornica i dodaje da je pilates izvrstan jer je u svakom trenutku aktiviran svaki mišić na tijelu.

## Čudnovata lopta

Kako su za pilates mnogi saznali upravo zbog velike lopte koja s vremenom postaje rekvizit prisutan u gotovo svakom domu, upitali smo Goradnu kada se lopta pojavljuje u pilatesu.

«Lopta je prije svega terapijski rekvizit koji je šezdesetih godina ušao u kineziterapiju. Prije 15-ak godina je u Americi ušla u širu upotrebu fitness programa, ali više kao rekvizit za aerobni trening. To je za klasični aerobik dobro jer skačući po lopti čuvate zglobove. U pilatesu je lopta



fantastičan rekvizit. Kako je kružnog oblika, od tijela zahtijeva da izvuče maksimalnu amplitudu. Izvrsna je za kralježnički stup, ali i za razvoj ravnoteže... Pilates tehnika polazi od pravilnog držanja, a čim netko sjedne na loptu ona ga automatski primora na aktivaciju leđnih mišića i pravilni položaj tijela. Još je jedna stvar veoma bitna – čim bilo što zaboli, to znači da se vježba ne izvodi dobro i da treba provjeriti ispravnost pozicije».

Pilates je postao obavezan program u gotovo svim fitness centrima. Tolika je potražnja za njim da su u studijima gotovo sve grupe pune. Zato Vjesnik, osim što predstavljamo kako to izgleda kada se vježba na spravama, donosi i neke od laganih vježbi na lopti, koje bi svi bez problema mogli napraviti svakodnevno u svojim domovima. Uostalom, dovoljno je tek sjesti na loptu tri puta po petnaest minuta svaki dan i tijelo dovesti do savršenog držanja, upregnuti mišiće i – vježbati.

**VJEŽBA S JEDNOM LOPTOM:** Ako je u domaćinstvu prisutna samo jedna lopta neka vas to ne sprječava da vježbate s partnerom. Podizanjem kukova i uporom pete o loptu aktivirate dubinske mišiće leđa, stražnjice i trbuha uz veliku muku da održite ravnotežu, ne samo s svojom već i partnerovu



**SPINNING PILATES:** Odlučna kombinacija aerobne sprave i pilatesa. Osim što dovodi do korekcije držanja tijela, povećavanja amplitude pokreta, zgaranja i nepoželjne masne tlapine. U ovoj se vježbi oriste obruč, ali nadomjestak može biti mekana dječja lopta. Postavite jedan obruč dalje te istiskom ruke istežete leđa. Istotekom bližeg obruča spuštajte opatice prema dolje istežući ratno-rameni mišić

**NAGLASAK NA BEDRENI MIŠIĆ:** On nosi težnu cijelog tijela s obzirom da nismo u sjedu. Jedn je ruka u uporu dok druga pritiče obruč postavljen straga na donji dio leđa. Mišići nadiaktice se aktiviraju, dok se prednji rameni mišić isteže



**ZA MUŠKARCE PRIKAZUJEMO VJEŽBU NA SPRAVI «CADILAC» U KOMBINACIJI S «CHAIRROM»:** Već je u početnoj poziciji aktivirana leđna i trbušna muskulatura. Opruženom rukom (koja je na kliznoj površini «chair») potiskujemo opruge prema podu prilikom čega se istežu leđa, posebice u međulopatničnom dijelu. Uporišna ruka istovremeno obrađuje sklek, čime su aktivirani nadiaktični mišić triceps i prsa



**KOD ŽENA SE TREBA USREDOTOČITI NA TRBUŠNU ZONU I RAMENI POJAS:** Početni položaj isteže prednji rameni i prsni mišić, dok će se u fazi guranja prema podu aktivirati triceps. Noge otvarajući oprugu aktiviraju stražnju ložu, a podizanje nogu vrši trbušna preša



**IDEALNA VJEŽBA ZA NAPAD NA SLABE TOČKE OBA SPOLA:** Vježbačica svojom težinom još dodatno isteže stražnju ložu muškarca, dok istovremeno aktivira svoju trbušnu muskulaturu otvarajući noge samo do okomice



**OD KUĆE SIGURNO IMATE SLOBODAN ZID ILI NEKU DRUGU OKOMITU ČVRSTU PODLOGU:** Loptu postavite u «rupu» na donjem dijelu leđa, oslonite se te iskoracite za dužinu stopala od zida. Rukama obrlite loptu i već ćete osjetiti da vas i ova pozicija isteže u ramenom i prsnom dijelu. Savijajući koljena spustite se do pozicije pravog kuta



**VEĆINI LJUDI KAD VIDE LOPTU PRVO PADNE NA PAMET DA SJEDNU:** Pa zašto usput ne odraditi i vježbu? Sjednite ispružene kralježnice na prednju polovicu lopte. Rotacijom zdjelice prema naprijed polako spuštajte kralježke po lopti dok i posljednji vratni kralježak i glava ne nađu uporište na njenom obodu. Ruke neka prate pokret kružno ispred tijela. Završna pozicija isteže leđnu muskulaturu i one najmanje tetive koje se hvataju za kralježnički stup. Podizanje kreće od glave i vratne kralježnice aktivacijom trbušne preše

## Što je to Pilatesovo obećanje?

Nakon što je početkom prošle godine izdala knjigu «Pilatesovo obećanje» koja je bila među prvih 10 najprodavanijih naslova u Hrvatskoj, izdavačka kuća Biogeva odlučila je unutar svoje edicije Makronova izdati novu knjigu slične tematike – «Pilates obećanje» – deset tjedana do potpuno novog tijela», svjetski priznate učiteljice i autorice pilatesa Alycea Ungaro.

«Nakon 10 treninga osjetit ćete razliku, nakon 20 vidjet ćete razliku, a nakon 30 treninga imat ćete posve novo tijelo», riječi su začetni-

ka pilates fitnessa Josepha Pilatesa, koje su postale poznate kao Pilatesovo obećanje. Sve što je potrebno je mala doza znanja, malo discipline i komadić poda na kojem se može spružiti.

U knjizi autorica nudi regrupiran izvorni pilates sustav na temelju tri najčešća fitness zahtjeva: tonifikacija gornjeg dijela tijela, posebice ruku; jačanje i zatezanje stražnjice i bedara i postizanje općenito pravilnog držanja i dobre gipkosti. Drugim riječima, knjiga sadrži tri odvojena programa – prvi je za gornji

dio tijela, drugi je za donji dio tijela, a treći je za poboljšanje gipkosti i držanja.

Vježbe objašnjene korak po korak uključuju savjete za disanje, kao i preporučeni broj ponavljanja.

Autorica Alycea Ungaro je osnivačica i vlasnica najvećeg newyorškog pilates centra Tribeca Bodyworks. Nakon završetka studija pilatesa, Alycea Ungaro postala je certificirana učiteljica pilatesa. Autorica je tri knjige o pilatesu: «Pilatesovo obećanje», «Pilates: Tijelo u pokretu» i «Pilates obećanje». N. K.