



**PILATES BODY TEHNIKA**  
**TRENING,**  
**KOD KUĆE**

Dobitan spoj: oblikovanje tijela i poboljšanje zdravlja

Rekreativna i sportska populacija Hrvatske konačno je dobila svoj prvi film - videokazetu s opisom i prikazom vježbi "Osnove Pilates body tehnike", za što je zaslužna Ana-Marija Jagodić-Rukavina, profesorica kineziologije i osnivačica zagrebačkog Pilates Body Studija. U toj su tehnici vježbanja ujedinjeni svi pozitivni učinci aerobika i pilatesa, pa ona, dinamičnija od joga i klasičnog pilatesa, djeluje na razvoj koordinacijskih sposobnosti i povećanje mišićnog tonusa i fleksibilnosti, ujedno uklanjajući bolove u leđima i zglobovima. Vježbe su u filmu raspoređene na 7 osnovnih predvježbi, vrlo korisnih u svakodnevnom životu, te 15 vježbi tehnike pilates body. U 57 minuta gledatelj se može pronaći kao promatrač, ali i aktivni vježbač, a budući da je film edukativan, može biti od velike pomoći i fizioterapeutima te instruktorima fitnessa i pilatesa. Bilo da želite preoblikovati tijelo ili poboljšati zdravlje, ovaj će vam film pokazati kako da pravilnim kretnjama povisite svoj psiho-fizički potencijal. Ne zaboravite - samo pravilno vježbanje može pozitivno utjecati na vaš organizam, a u stresnim razdobljima i kroničnom nedostatku vremena za sport i rekreaciju, pomladite se i uljepšajte - uz kućni video! *Informacije: [www.pilatescroatia.com](http://www.pilatescroatia.com). Tel.: 01/46 21 456.*

— NINA SOSSI