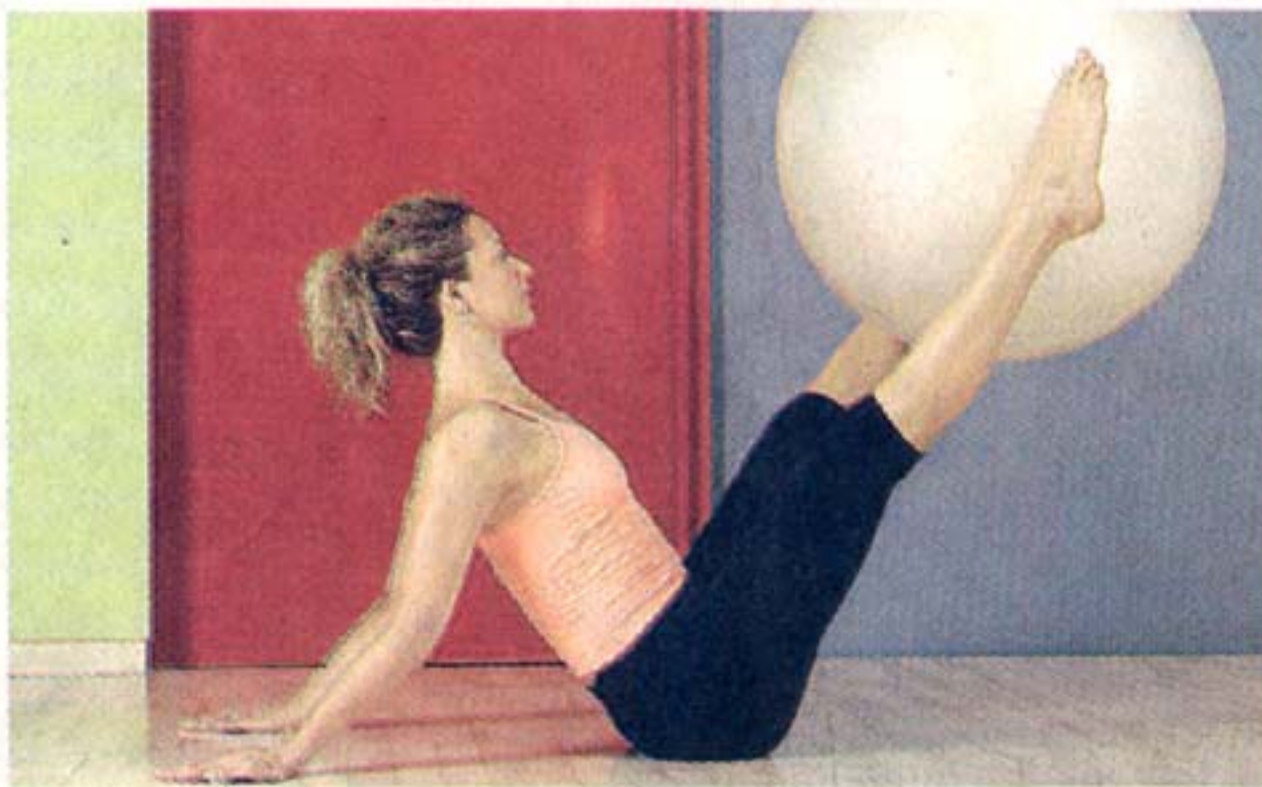


# Prvi videovodič za pilates

*Video obrađuje različite vježbe i pristup pilates tehnikama*



RAZNE TJELOVJEŽBE postale su posljednjih godina vrlo popularne u Hrvatskoj

Prvi hrvatski stručni videovodič za tjelovježbu "Osnove pilates body tehnike", koji prikazuje nadograđenu pilates body tehniku, odnedavno je dostupan svim ljubiteljima fizičke aktivnosti u Hrvatskoj. "Videom se razjašnjavaju razlike u pristupu rada klasičnog pilatesa i pilates body tehnike, što omogućava polaznicima još jedan rekreativan sadržaj, dinamičniji i raznovrsniji

od joge i klasičnog pilatesa, ali siguran za ljudsko zdravlje", tvrdi profesorica kineziologije i autorica videa Ana-Marija Jagodić Rukavina.

## PILATES ZA SVAKOGA

**Vježbe su namijenjene početnicima i aktivnim rekreativcima**

Autorica sa svojim stručnim timom prezentira pravilan način vježbanja kojim se može povisiti psihofizički potencijal. "Tijekom posljednjeg desetljeća broj dostupnih rekreativnih sadržaja udvostručio se, a javljaju se i različite tehnike. Među-

tim, nije sve što se nudi u svijetu sporta i rekreacije sigurno i korisno za ljudsko zdravlje", rekla je Ana-Marija Jagodić Rukavina. Autorica videa tvrdi da je osmislila program vježbi koje će uputiti one koji vježbaju kako da koriste svoje tijelo u svakodnevnom životu. "Na videosnimci se detaljno obrađuju predvježbe, ključne za postizanje pravog učinka. Nakon toga slijede pojedinačno obrađene pilates body vježbe namijenjene svima: početnicima, ljudima s bolovima u leđima i aktivnim rekreativcima.

IVANKA RADE

## SAVJETI

*Uz pravilno izvođenje, prikazane vježbe pomažu u:*

- povećanju mišićnog tonusa i fleksibilnosti;
- uklanjanju bolova u leđima i zglobovima;
- povećanju koordinacije;
- podjednakoj raspodijeljenosti mišićne mase;
- poboljšanju opće kontrole i kvalitete vježbanja.